Bilinçaltı Zihninizin Gücü

Bu kitap, ***Dr. Joseph Murphy***'nin ***Bilinçaltının Gücü*** kitabının nöroloji ve psikoloji araştırmalarıyla zenginleştirilmiş ve güncellenmiş versiyonudur.

C. James Jensen

kuraldışı

4. BASKI

kuraldışı 22 Yaşında

insan kurallara sığmaz

Elinizdeki kitap *Dr. Joseph Murphy*'nin tam 50 yıl önce kaleme aldığı ***Bilinçaltının Gücü*** kitabının *James Jensen* tarafından güncellenmiş ve gözden geçirilmiş halidir. Murphy'nin ortaya koyduğu temel ilkeler yarım yüzyılı bulan zaman sınavını başarıyla vermişti, Jensen'ın yorumları ve ilaveleri bu ilkeleri bugüne daha zengin ve daha anlaşılır bir şekilde taşıyor. Zihnin bilinçli alanlarıyla bilinçaltı alanları arasındaki inanılmaz ilişkileri aydınlatan bu kitap bilinçaltınızdaki sonsuz bilgeliğe erişmenizi sağlayacaktır.

"Sınır ne göklerdir, ne de okyanuslardır; mucizevî benliklerimizin anlaşılmasıdır. Dr. Murphy'nin dönüm noktası niteliğindeki çalışması Jensen'in elinde eylem yönelimli 21. yüzyıl için bir kılavuz haline gelmiş. Enerji dolmaya hazır olun!"

-Stan Freimuth, Ragan MacKenzie, inc. Emekli Başkan ve CEO'su

"İnsanın acı kaynağının çoğu zaman dışımızda olduğu düşünülür. Oysa Murphy ile Jensen'in de işaret ettiği gibi bilinçaltı zihnimizdedir. Tıpkı tüm açıklığıyla hatırlatıldığı üzere mutluluk ve başarı kaynağının da orada oluşu gibi. Bu kitap kapasitesini tümüyle gerçekleştirmek isteyen herkes için..."

-Marilyn Mandala Schlitz, Akli Bilimler Enstitüsü Başkan ve CEO'su

"Bizler 'Görmek inanmaktır' deyişiyle yetiştik. Ancak Jensen ile Dr. Murphy'nin kitabını okuduktan sonradır ki 'inanmanın görmeye götürdüğünü' anladım. Evrenin gücü ve iyiliği her birimizin içinde yatıyor. Bu kitap umut ve arzularımızı gerçekleştirecek gücün anahtarını sunuyor. Barındırdığı bilgelik hayatımı sonsuza dek değiştirdi... okuyan herkesin de değiştireceği gibi."

-Doug Jewett, CEO, Ramgen Power Systems, Inc.

BİREYSEL GELİŞİM

ISBN 978-975-275-233-7

9 789752 752337

19 ₺

www.kuraldisi.net
www.kuraldisi.com

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.

Bilinçaltı Zihninizin Gücü

C. James Jensen

Dr. Joseph Murphy'nin özgün yazıları temelinde
Dr. Lee Pulos'un Önsözü ve Katkılarıyla

Türkçesi: Seda Toksoy

kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

24 Yaşında

C. James Jensen
Bilinçaltı Zihninizin Gücü
Beyond the Power of Your Subconscious Mind
Türkçesi: Seda Toksoy

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-441-6
5. Baskı, Mart 2019, İstanbul
1. Baskı, Temmuz 2013, İstanbul

Kayı Ajans aracılığıyla
© 2012, C. James Jensen
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelievler-İstanbul
Tel: 0212 496 11 11
Sertifika No: 10614

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
kuraldisi@kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

Dünya üzerinde sadece insan kendi kalıplarını değiştirebilir.
Sadece insan kendi kaderinin mimarıdır.
Kuşağımızın en büyük devrimi,
insanların zihinsel tavırlarını değiştirerek
yaşamlarını da değiştirebileceklerinin keşfi olmuştur.

William James

İthaf

Bu kitabı torunlarım Maya ve Tucker ile dünyadaki bütün çocuklara ithaf ediyorum. Uygarlığımızın geleceği sizin ellerinizde. Barış, sevgi ve ahenk içinde bir dünyada yaşamamız sadece insan ırkının bilinç evrimi ile mümkün. Tıpkı köleliğin ABD'de 1800'ler ortasında kabul edilebilir bir seçenek olmaktan çıkması gibi, gelecek kuşaklarımızın da, bir başkasının hayatına dinsel, siyasi farklar ya da herhangi bir ideoloji veya inanca dayanarak son verilmesinin kabul edilebilir olduğu anlayışını yıkması gerekiyor.

Bizler topluca kendi gerçekliğimizi yaratmaktayız.

Bompa

İçindekiler

Sunuş 7

Giriş, *C. James Jensen* 9

Önsöz, *Dr. Lee Pulos* 13

Bu Kitap Yaşamınızda Nasıl Mucizeler Yaratabilir? *Dr. Joseph Murphy* 19

1. İçinizdeki Hazine Dairesi 21

2. Zihniniz Nasıl İşliyor? 29

3. İç Konuşma 39

4. İç Konuşmamız Benlik Anlayışımıza Nasıl Dönüşüyor? ... 43

5. Bilinçaltınızın Mucizevi Gücü 51

6. Alışkanlık Kalıpları: Önce Biz Alışkanlıkları Yaratırız, Sonra da Onlar Bizi 57

7. Bilinçli ve Bilinçaltı Zihin İlişkisini Anlamak 65

8. Olumlama ve Olumlama Teknikleri 75

9. Amaçlılık: Yönlendirilmiş Görselleştirmenin Saklı Gücü 81

10. Kişisel Güç Oluşturmak, *Dr. Lee Pulos* 89

11. Modern Zamanlarda Zihinsel Şifa 101

12. Bilinçaltı Yaşama Yönelir....111

13. Bilinçüstü ve Yaratıcı Sorun Çözümü 119

14. Arzu Ettiğiniz Sonuçlara Ulaşmak....127

15. Bilinçaltı Gücünüzü Bolluktan Yana Kullanmak 133

16. Bilinçaltınız ve Mutluluk 139

17. Bilinçaltınız ve Uyumlu İnsan İlişkileri....145

18. Benden Bize: Açık Görüşlü Liderliğin İlkeleri....151

19. Yapıcı Eleştiri, Hatalarla Baş Etmek ve Mükemmeliyetçiliğin Tehlikeleri 157

20. Dış Olaylar Karşısındaki Tercih ve Tepkilerimizin Kişisel Sorumluluğunu Kabul Etmek 165

21. Korkuyu Ortadan Kaldırmada Bilinçaltından Yararlanmak....167

22. Korku ve Öfkeyle İlişkisine Dair Ek Düşünceler....175

23. Duygusal Ustalık: Köklü Bir Yaşam Değişiminde Sağduyulu Adımlar, *Dr. Lee Pulos*....183

24. Yola Devam…
Aydınlanma Yoluna Çağrı 195

Ek A: Bir Olumlama Çalışması 203

Ek B: Dr. Pulos – Öğrenme Serüvenleri
Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT) Uygulama Adımları....209

Teşekkürler 215

Sunuş

Joseph Murphy 60'lı, 70'li yıllarda ABD'de "Yeni Düşünce" akımının en popüler yazarlarından biri oldu. Çekim yasasının işleyişini geniş kitlelere ulaştıran ilk kişi odur. 1963 yılında yazdığı **Bilinçaltının Gücü** başlıklı kitabı hemen her dile çevrildi. Sade diliyle her kesimden insanın ilgisini çekti. Bu kitapla ben 1972 yılında tanışmış, öğrendiklerimden çok etkilendiğim için birçok nüshasını satın alarak, çevremdeki insanlara şeker dağıtır gibi dağıtmıştım.

Ama kitap ne de olsa 1963 yılında yazılmıştı. Dr. Joseph Murphy bilinçaltının gücünden bahseden ilk yazar olmakla birlikte, aradan geçen elli yılda bilinçaltının işleyişi ile ilgili birçok yeni veriler elde edildi. Dolayısıyla yeni bilgilerin ışığında bu etkileyici kitabın yeniden elden geçirilmesi elzem oldu.

Bu kitapta Jim Jensen, Dr. Joseph Murphy'nin **Bilinçaltının Gücü** kitabını, bilgece elden geçiriyor. 1963'te geçerli olan kimi kavramları yeni bir çerçeveye oturtarak tanımlıyor.

Bilinçalı Zihninizin Gücü, orijinal kitabın bugünün nörobilim, psikoloji teorisi ve araştırmalarıyla tutarlı hale getirilmiş ve güncelleştirilmiş versiyonudur.

Bilinçli düşünce ile bilinçaltı inanç birbirine zıt ise kazanan daima bilinçaltı olur. Bu nedenle bir şeyi bilinçli zihnimizde çok istesek de, bilinçaltımızda bu isteğimizin gerçekleşmesine engel bir kayıt varsa, isteklerimiz bir türlü gerçekleşemez ve kendimizi sıkça sabote ederiz.

Jansen, bu kitapta bilinçaltını kendi lehimize nasıl programlayabileceğimize dair basit bir takım teknikleri de paylaşıyor.

Sorun şu ki, bilinçaltı zihnimizde bize zarar veren ne tür inançlar depoladığımızı bilmiyoruz. Bize zarar veren bilinçaltı inançlarımızın neler olduğunu keşfetmek, onları bizi destekleyecek şekilde değiştirebilmek, bilinçaltımızı yeniden programlamak, bilincimizle bilinçaltımızı uyumlu hale getirmenin benim bildiğim en hızlı yolu **PiKi (Bütünsel Kinesiyoloji)** tekniklerini öğrenmek ve uygulamaktan geçiyor.

Elinizde tuttuğunuz bu kitabın yanı sıra yazmış olduğum **Çekim Yasası, Uygulamalı Çekim Yasası, PiKi Bedenin Bilgeliği** kitaplarından ve **Bedenin Bilgeliği DVD**'sinden de yararlanabilirsiniz. Ayrıca **PiKi** eğitimleri ile ilgili bilgilere www.kuraldisi.com sitemizden ulaşabilirsiniz.

Sevginin kozmik bağlayıcı gücü ile hoşça olun.

Nil Gün

Giriş

C. James Jensen

Dr. Joseph Murphy, benlik imgesi (self image) psikolojisinin erken dönem öncülerindendir. Öğretileriyle ilk karşılaştığım 1969 yılına kadar ne ismini ne de 1963'te yazdığı Bilinçaltının Gücü*'nü duymuştum.*

Ekim 1969'da eşim Jeri ile "Yönetsel Dinamikler" adlı dört günlük bir seminere katılmıştık. Semineri, kurucusu müteveffa John Boyle veriyordu. (Daha sonraları adı Omega olarak değiştirilecekti.) Daha önce bu tür bir öğretiyle hiç karşılaşmamış olduğumuzdan içerik bizi olağanüstü etkiledi.

Dört gün boyunca zihnin bilinçli ve bilinçaltı alanları arasındaki ilişkiyi de öğrendik. Bilinçaltının daima, bilinçli zihin tarafından verilen "talimatları" iyi veya kötü yönde nasıl yerine getirdiğini öğrendik.

Sürekli kendimizle konuşuyor ("İçsel Konuşma"), nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımıza, hangi konuda "iyi" ya da "beceriksiz" olduğumuza dair saptamalar yapıyoruz. Bu kitap boyunca, tavırlarımız, inançlarımız, görüş ve yargılarımızın kim olduğumuz ve olacağımızı nasıl biçimlendirdiğini öğreneceğiz. Çoğu insan, "Ben oldum olası" diye başlayarak kendini kimi alanlarda çok iyi, diğerlerinde yetersiz olarak tanımlar ve böylece yaşayıp gider.

John Boyle'dan bir öğrendiğimiz de, bize artık hizmet etmeyen belirli inanç ve düşünce kalıplarını değiştirme sorumluluğunu üstlenebileceğimiz ve böylesi değişimleri kolaylaştırıcı ***belirli*** *araçlar bulunduğu oldu. Bu araçlar elinizdeki kitapta öğretiliyor.*

Kırk yıl boyunca çok sayıda Omega seminerine katılmakla kalmadım, tutkulu bir Omega öğretmeni de oldum. John'a Omega'nın içeriğini nereden öğrendiğini sorup duruyordum. Aldığım tek cevap Joseph Murphy adında biriyle birlikte araştırdığı oluyordu. İnternet'ten önceydi, Joseph Murphy'yi Google'da arama gibi bir olanak yoktu. John bana onun bir kitap yazdığını da söylememişti.

Omega ilkelerinde yol aldıkça Omega'nın ötesinde, bilinçaltı ve bilinçli düşüncelerimizin gücüne ilişkin anlayışımı derinleştirmede yardımcı olabilecek her kitap ve seminere göz atmaya başladım. Birçoğu eninde sonunda bir yazara işaret ediyordu: Dr. Joseph Murphy.

2005'te bir meslektaşım, Tom Popa, elinde hoşuma gideceğini düşündüğü bir kitapla ofisime geldi. Kitap, Dr. Joseph Murphy'nin Bilinçaltının Gücü *idi. "Aman tanrım! Bu sakın John Boyle'un birlikte çalıştığı Joseph Murphy olmasın?" diye düşündüm. Öyle de çıktı.*

Dikkatle okurken, Omega Semineri'nin içeriğinin büyük ölçüde bu kitaptan kaynaklandığını fark ettim. John Boyle zekâsını ortaya koymuş, katılımcılara hayatlarında istedikleri her değişikliği gerçekleştirmelerini sağlayacak araçların sunulduğu dört günlük bir çalışma oluşturmuştu

Yukarıda da söylediğim gibi Dr. Joseph Murphy gerçekten de "benlik imgesi (self image) psikolojisinin erken dönem büyük öncülerinden" biridir. Kitabını yazdığı 1963'ten beri yapılan araştırmalar bu heyecan verici alana birçok yeni bulgu kattı. İçinde yaşadığımız dünya da elli yıl öncekine kıyasla hayli farklı.

İlk düşüncem Dr. Murphy'nin özgün metnini elden geçirip Bilinçaltının Gücü *başlığı altına "Yeniden Gözden Geçirilmiş" sözcüklerini eklemekle yetinmekti. Ancak, araştırma ve gözden geçirme çalışması sırasında ulaştığım veriler Dr. Murphy'nin orijinal eserinin 21. yüzyıl versiyonunu sunmamı sağlayacak boyutlardaydı.* Bilinçaltı Zihninizin Gücü *şeklinde güncellenmiş başlık böylece oluştu.*

Dr. Murphy'nin özgün çalışmasının gözden geçirilmiş bu yeni basımında okura bu alanda yapılan yeni araştırmalar ve bulguları sunmaya çalıştım. Orijinal metinde bulunmayan birçok uygulama yöntemi de ekledim.

Okurun Dr. Murphy'nin metniyle benim tarafımdan eklenenleri kolayca ayırt edebilmesi için kendi bölümlerinde yine onun kullan-

dığı tırnaklı fontu seçerken tırnaksız fontu da kendi yazdıklarımda kullandım.

Umudum, gözden geçirilmiş bu versiyonun birçok kişi için yaşamlarını derinlemesine değiştirmenin yolunu açması. Zira kitaptaki öğretiler okullarımızın, üniversitelerimizin çoğunda öğretilmiyor.

Jane Roberts'ın harika kitabı Seth Konuşuyor'da (Seth Speaks) *yazdığı gibi:*

> New York kentinde yaşayıp da Empire State Binasına çıkmadığını pek çok kişiden duyuyorum. Oysa birçok yabancı bu binayı gayet iyi bilir. Hazır bu alemdeyken bilmezden geldiğiniz son derece tuhaf ve mucizevi bazı psişik ve psikolojik yapılara dikkatinizi çekebilirim.
>
> Bundan çok ötesini yapmayı içtenlikle diliyorum. Sizi (bilincinizin nispeten farkında olmadığınız alanlarına açılmanız için) kendi psikolojik yapınızın erişmenizin mümkün olduğu boyutlarında bir yolculuğa çıkarmayı umuyorum. Dolayısıyla yalnızca kişiliğin çok boyutlu yönlerini açıklamayı değil, daha geniş çaplı bir kimlik anlayışına bakış sunmayı umut ediyorum.

(Jane Roberts'ın, Seth Speaks (Seth Konuşuyor) *adlı kitabını okumanızı hararetle tavsiye ederim.*)*

Bu, izleyen sayfalarda Dr. Murphy ile birlikte size vermeyi dilediğimiz umut.

* *Roberts, Jane*. Seth Speaks. *Prentice Hall*, 1972.

İnsan kurallara sığmaz!

Önsöz

Dr. Lee Pulos

İlk kez kırk yıl önce okuduğum ve yaşadığım heyecanı hâlâ anımsadığım bir kitaba Önsöz yazma çağrısı benim için bir onurdur.

Ancak bu benim ilk halini okuduğum kitap değil; Jim Jensen'ın zekice, bilgece gözden geçirip 1963'te geçerli olan kimi kavramları yeni bir çerçeveye oturtarak tanımladığı, güncelleştirdiği ve bugünün nörobilim, psikoloji teorisi ve araştırmalarıyla tutarlı hale getirdiği versiyonu.

Bilinçaltının Gücü özü itibariyle değişmiş değil. Egomuz ya da bilinçli zihnimiz gerçeğin, farkındalığın yüzeyine şöyle bir dokunup geçer ve beş duyunun sınırlı alanına odaklıdır. Ruhumuzun tanınmamış ve güçlü yanlarıysa sıradan hayatın bu yüzeyinin altındadır.

Ne yazık ki günümüzde çoğu bilim insanı zihnin beyindeki moleküllerin gizemli ama kanıtlanamaz etkileşimlerinden doğduğu inancını taşıyor. Maddenin zihni yarattığına inanıyor. Bu da bizim kim olduğumuza dair son derece indirgemeci ve sınırlayıcı bir açıklamaya yol açıyor; insan potansiyelimiz ve daha derinlerdeki mevcudiyetimize ilişkin kozmik bir kötümserliğe.

Joseph Murphy'nin farklı zekâ eşiklerimizle bilinç geçitlerinin derinliği ve zenginliğine ilişkin içgörüleri, yüreklerimizle akıllarımızın derinliklerinde bildiğimizi (ama bildiğimizi unuttuğumuzu) ortaya çıkarmasına yardımcı oldu. Yani bizlerin rasyonel zihinlerimizden çok çok daha fazlası olduğumuz gerçeğini.

Bu kitap bazı eski bilgeliklerin anımsatılmasıdır. Buda'nın, "İnsan düşüncelerinin ürünüdür" deyişi gibi. Ya da ondan da eski bir gelenek olan *Bhagavad Gita*'da ifade edildiği şekliyle: "İnsan inancından oluşur, inancı neyse kendisi de odur."

Rasyonel zihin, potansiyelin tümüyle kullanılmasında bir engel olabilir. Böylesine dar olan odaklanmasıyla yeteneklerimizi sınırlar ve asıl güç kaynağımız olan bilinçaltımızın deneysel tiyatrosundan bizi düşünsel olarak ayrı düşürebilir. Zihnin öteden beri var olan yaban ormanlarıysa esas potansiyeli barındırmakta; sezgimizi, sıra dışı farkındalığımızı, düşlerimizi, evrensel bilgi alanıyla bağlantımızı, psikolojik ve spiritüel görüşümüzü ve evet, mistisizmimizi.

Bu her kuşağa seslenen bir kitap. On iki yaşında bir çocuktan onun büyükanne/babasına kadar her yaştan insanca anlaşılıp kullanılabilecek evrimsel bir serüveni işaret etmeye çok yaklaşıyor. Einstein'in gözde sözlerinden birinin, "Her şeyi olabildiğince basitleştirin – ama bundan fazla da basitleştirmeyin" deyişini benimsiyor ve onun yolundan gidiyor.

Bilinçaltı Zihninizin Gücü'nü okurken Joseph Murphy ile Jim Jensen'in düşüncelerinin kapsamı bana büyük bir sevinç verdi. Bunlar, mucizeler yaratma kapasitesinden bedensel ve zihinsel şifa için daha derin zihnimizi nasıl uyandıracağımıza, sınırlayıcı inançları ve korku temelli davranışları aşmaya, bolluk bilinci için özdeğer geliştirmeye, şifa verici rüyalar yaratmaya, başarıyla aramıza dikilen engelleri aşmaya, bilinçaltımızı yeniden eğitip programlamaya ve olabilecek en sevgi dolu, başarılı, sağlıklı geleceği yaratıp yaşamaya uzanıyor. Dahası da var.

Fakat kitapta bana en çok hitap eden, hayatlarımızın inançlarımızın damgasını ne şekilde taşıdığı oldu. Odaklandığımız, üzerinde yoğunlaştığımız şeyi gerçekleştiririz. İnançlarımız da neye odaklandığımızın baş sorumlusudur. Yaşam deneyimlerimiz odağımızı, inançlarımız, beklentilerimiz ve niyetimizi izleyecektir. Murphy'nin ve Jensen'in, sınırlayıcı inançlarımızı ele almazsak sağlık, iş, ilişkiler, parasal bolluk ya da yaşamın diğer alanlarında onların bizi ele geçireceğine ilişkin içgörüleri sınırsız. Ancak en önemlisi, Jensen bize, kimi zaman değişim

yolunda kendi kendimize oluşturduğumuz psikolojik engelleri aşabileceğimiz araçlar sunuyor.

Her başarı ya da başarısızlığın temelinde özgüven vardır. Hayatlarımıza ne tür deneyimler çektiğimizi belirleyen işleyişlerin gelip bağlandığı nokta bu. Özgüven, düşlerimizi kolayca, çabasızca yaratıp yaşamak için gerekenlerin gelip bağlandığı nokta.

Çeşitli meselelerle yıllar boyu bana gelen binlerce danışandan tahminimce en az yüzde 95'inin özgüven, değer ya da değersizlikle ilgili bir sorunu vardı, bu da sevgi, başarı, sağlık ve refahı hak etmeye ilişkin benlik anlayışlarını etkileyebiliyordu.

Ancak içeriği yalın tutmak amacıyla bu kitap, bilinçaltını ortaya çıkarmanın üç önemli aracını çeşitli şekillerde tanımlamakta.

Arzu, değişimin ilk aracı. Her değişim arzu ile başlar. Arzu, ortaya çıkmak isteyen potansiyel ya da değişimin en saf halidir. Canavarın göbeğindeki ateştir o. Plato bile arzunun önemini görmüştür. "Arzu, ruhu dizginlenmiş bir çılgınlıkla gütmeli" der.

İkinci araç *beklentidir*. Beklenti uykudaki devimizi, yani davranışımızı kendini gerçekleştiren kehanete dönüştüren bilinçaltını uyandırır. Beklenti, bilimsel deneylerdeki bütün plasebo tepkilerinin temelinde yatandır. Beklentilerinizi düşürmek başarılı olmayacağınızın garantisidir.

Ortaya çıkarmanın, gerçekleştirmenin üçüncü aracı *imgelem*, hayal gücü, erişmek istediğiniz başarılı geleceği görselleştirmektir. İmgelem, amaçlarınıza yaşam soluğu üfler. Kendinize optimal ve parlak bir gelecek yaratmada gereken zihinsel enerjidir.

Bu kitap eksiksiz bir zihinsel alet takımıdır. Çağların bilgeliğini, kolayca anlayıp benimseyebileceğimiz bir dağarcıkla geçerli kılıyor. Geçmişi geçmişte bırakıp düşünebileceğimizden de ötesi olmanın araçlarını sunuyor. Daha da önemlisi, bizi güçlü iç benliğimizle, içimizde ifadesini arayan büyü ile temasa geçiriyor.

Dr. Lee Pulos
Klinik Psikolog
The Biology of Empowerment (Güçlenmenin Biyolojisi)
The Power of Visualization (İmgelemin Gücü)
kitaplarının yazarı
Kasım, 2011

İnsan kurallara sığmaz!

Bilinçaltı Zihninizin Gücü

İnsan kurallara sığmaz!

Bu Kitap Yaşamınızda Nasıl Mucizeler Yaratabilir?

Dr. Joseph Murphy

Dünyanın dört bir yanında her yaştan kadın ve erkeğin hayatlarında mucizeler yaşandığını gördüm. Bilinçaltının sihirli gücünü kullanmaya başladığınızda mucizeler sizin yaşamınızda da gerçekleşecek. Bu kitap size alışılmış düşünceniz ile düş gücünüzün kaderinizi nasıl yoğurup biçimlendirerek yarattığını öğretme amacıyla yazıldı.

Elinizdeki Kitabın Benzersiz Özelliği

Bu kitabın benzersiz özelliği, ayakları yere basan bir uygulanabilirliği olması. Gündelik hayatınıza kolayca uyarlayabileceğiniz kullanışlı teknik ve formüller sunuyor. Bu basit süreçleri dünyanın her yanında insanlara, yakın bir geçmişte de, Los Angeles'ta kitabın temel noktalarını sunduğum özel bir kursta binlerce kişiye öğrettim. Kitabın özelliğini oluşturan hususlar, neden çoğunlukla istediğinizin tersini elde ettiğinizi gösterdiğinden size de cazip gelecek. Dört bir yandan insanlar binlerce kez bana aynı soruyu sordu: "Onca duama neden karşılık alamıyorum?" Kitapta işte bu yaygın yakınmanın nedenlerini bulacaksınız. Bilinçaltı zihni etkilemenin pek çok yolu bu kitabı fevkalade değerli kılıyor ve zor zamanlarda varlığını esirgemeyecek bir yardımcı haline getiriyor.

Tüm Bireylere Özgü Tek Bir Zihin Vardır (Emerson)

Bilinçaltınızın mucizeler yaratan gücü sizin ve benim dünyaya gelişimizden önce de oradaydı. Bu düşüncelerle, sizi zihinsel ve fiziksel yaraları saracak, korku dolu zihnin özgürlüğünü ilana götürecek, yoksulluk, başarısızlık, yoksunluk ve düş kırıklığının sınırlamalarından tümüyle özgürleştirecek bu olağanüstü, büyülü, dönüştürücü gücü önümüzdeki bölümlerde ele geçirmeye davet ediyorum. Tek yapmanız gereken, barındırmak istediğiniz iyilikle zihinsel ve duygusal olarak bir olmak; bilinçaltınızın yaratıcı gücü buna gerekli karşılığı verecektir. Hayatınızda mucizeler yaratmaya hemen şimdi, bugün başlayın!

"Bütün düşünceler duadır ve bütün dualara yanıt verilir" –ister olumlu ister olumsuz.

Bunu bir düşünün. Bütün düşünceler duadır ve bütün dualara yanıt verilir –ister olumlu ister olumsuz. Bu kitabın temel bir işleyiş ilkesi, ***bilinçli zihinde sürekli olarak tutulan her düşüncenin bilinçaltında gerçekleştirilmek zorunda oluşudur.***

İstediğimiz ile beklediğimiz bir olmadıkça istediğimizi değil, beklediğimizi elde ederiz. Sözgelimi evliliğimiz ya da işimizin başarılı olmasını umutsuzca istiyor olabiliriz. Fakat bilinçli zihnimizde akan diyalog "Evliliğim yıkılıyor" ya da "İşim başarısız oluyor" ise, bilinçaltı zihnimize yerine getirmesi ***emrini verdiğimiz*** *sonuç bu olacaktır.*

Dr. Murphy bize bundan başka bir sonucun neden mümkün olamayacağını, arzu ve hak ettiğimiz gerçeklikleri yaratmanın anahtarı olarak sibernetik ya da bilinçli ve bilinçaltı alanlar arasındaki etkileşimin tam farkındalığını nasıl elde edeceğimizi gösteriyor.

> Hayatta istediğinizi çoğunlukla elde etmezsiniz. Elde ettiğiniz beklediğinizdir.
>
> Nihayetinde yaşam size sizin beklediğiniz şekilde davranır.
>
> *The Go-Givers**, Burg ve Mann

* *Burg, Bob ve John David Mann,* The Go-Givers, *Portfolio Hardcover, 2007.*

1

İçinizdeki Hazine Dairesi

Zihin gözünüzü açıp da içinizdeki sonsuzluğun hazine dairesine bakacak olursanız, çevrenizin sonsuz zenginliklerle dolu olduğunu görürsünüz. Sevinç ve bolluk dolu görkemli bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğunuz her şeyi çıkarabileceğiniz bir altın madenine sahipsiniz.

İçlerindeki sonsuz zekâ ve sınırsız sevginin bu altın madeninden habersiz olan çoğu kişi derin bir uykuda. İstediğiniz her şeyi oradan kendinize çekebilirsiniz. Manyetik kılınmış bir çelik parçası ağırlığının on iki katını kaldırabilir, mıknatıs etkisini yok ettiğinizdeyse kuş tüyünü bile kımıldatamayacaktır. Aynı şekilde iki tür insan vardır. Güven ve inanç dolu mıknatıs insan, kazanmak ve başarılı olmak için doğduğunu bilir. Manyetizması sıfırlanmış insan ise korku ve kuşku doludur. Fırsatlar önüne geldiğinde "Başarısız olabilirim; paramı kaybedebilirim; insanlar bana gülecek" der. Bu tür insanlar ilerlemekten korkup olduğu yerde kaldıklarından fazla ileri gitmeyecektir. Mıknatıs bir insan haline gelip çağların sırrını keşfedin.

Çağlardır Süre Gelen Ana Sır

Sizce nedir bu sır? Atom enerjisi mi? Nötron bombası mı? Gezegenler arası yolculuk mu? Hayır, hiçbiri. O halde nedir? Nerede

bulunur, temas edilir de harekete geçirilebilir? Cevap olağanüstü ölçüde basit. Sır, çoğu insanın en son bakacağı yerde, sizin bilinçaltı zihninizde yatan harikulade, mucizeler yaratıcı güçtür.

Bilinçaltınızın Harika Gücü

Bilinçaltı zihninizin saklı gücüyle bağ kurup onu açığa çıkararak yaşamınıza daha fazla bolluk, sağlık, mutluluk ve sevinç getirebilirsiniz.

Bu gücü elde etmeniz gerekmiyor; ona zaten sahipsiniz. Fakat nasıl kullanacağınızı öğrenmek; hayatınızın her alanına uyarlamak için onu anlamanız gerekiyor.

Kitapta sunulan basit teknikleri izleyerek gerekli bilgi ve anlayışı kazanabilirsiniz; tüm düşlerinizi gerçekleştirmenizi sağlayan yeni bir kuvveti harekete geçirebilirsiniz. Hayatınızı daha başarılı ve zengin kılmaya şimdi karar verin.

Bilinçaltı derinliklerinizde sonsuz bilgelik, sonsuz güç ve gereken her şeyin sonsuz kaynağı saklı; geliştirilmeyi ve dışa vurulmayı bekliyor. Daha derin zihninizin bu olanaklarının farkına varmaya hemen şimdi başlayın, dış dünyada şekillenmeye başlasınlar.

Siz açık fikirli ve algılayıcı oldukça bilinçaltı zihninizin sonsuz zekâsı bilmeniz gereken her şeyi her an ve yerde size sunabilir. Yeni icatlar, keşifler yapmanızı, kitaplar, piyesler yazmanızı sağlayacak yeni düşünce ve fikirleri ondan alabilirsiniz. Dahası, bilinçaltınızdaki sonsuz zekâ size özgün ve harika bilgiler sunabilir. Size açılabilir. Kusursuz ifadesinin ve hayatınızdaki gerçek yerini bulmanızın yolunu açabilir.

Bilinçaltınızın bilgeliğiyle ideal eş kadar ideal ortağınızı da kendinize çekebilirsiniz. O size eviniz için doğru alıcıyı bulabilir, gereksindiğiniz bütün parayı ve canınızın çektiği yere gitme, dilediğinizi yapma özgürlüğünü sağlayacak parasal özgürlüğü kazandırabilir.

Düşünce, duygu ve gücün, ışık, sevgi ve güzelliğin bu iç alemini keşfetmek sizin hakkınız. Görünmez olsa da güçleri olağanüstü. Bilinçaltı zihninizde her sorunun çözümünü, her sonucun

nedenini bulacaksınız. Gizli güçleri hayatınıza çekeceğinizden bolluk, güvenlik, sevinçle yol almak için gereken güç ve bilgeliğin gerçek sahibi haline geleceksiniz.

Bilinçaltı gücün insanları eksilmiş hallerinden çıkarıp bir kez daha bütün ve güçlü kıldığını, hayata açılıp mutluluk, sağlık ve sevinç dolu bir kendini ifadeye doğru özgürleştirdiğini gördüm. Bilinçaltınızın zihnin çalkantılarını dindirip gönül yaralarını saran mucizevi iyileştirici bir gücü var. Zihninizin zindan kapısını açıp sizi özgürlüğünüze salabilecek bir güç. Sizi her türlü maddi ve fiziksel tutsaklıktan kurtarabilir.

Çalışmanın Temeli

Uygulamada evrensel olan bir temel olmadıkça herhangi bir alanda girişilecek çabalar kayda değer bir meyve vermeyecektir. Bilinçaltınızın işleyişinde beceri kazanabilirsiniz. Bilinçaltınızın güçlerini uygulamaya koyabilir, ilkeleri konusundaki bilginizle orantılı sonuçlar alıp, istediğiniz amaçlara ve hedeflere ulaşabilirsiniz.

Düşünceleriniz karşılığını bulur çünkü bilinçaltınız esastır. Esastan kastim, bir şeyin işleme biçimidir. Örneğin elektriğin esası yüksek potansiyelden düşüğüne hareket etmesidir. Elektriğin esasını değiştirmezsiniz fakat kullandığınızda (doğa ile birlikte hareket ederek) insanlığa sayısız yararı dokunan harika keşif ve icatlarda bulunabilirsiniz.

Yaşadığınız Her Şey, Olaylar, Koşullar ve Hareketler Bilinçaltınızın Düşüncelere Karşılığıdır.

Unutmayın, sonuç getiren, inanılan şey değil, kendi zihninize duyduğunuz inançtır. Yanlış inançları, fikir, batıl itikatlar ve insanlıktan korkmayı bırakın. Hayatın hiç değişmeyen ebedi gerçeklerine inanmaya başlayın. İşte o zaman ileri gider, yükselirsiniz.

*Dr. Bruce H. Lipton'ın kayda değer kitabı Spontaneous Evolution'da** (Kendiliğinden Evrim) *belirttiği gibi:*

* *Lipton Bruce H. And Steve Bhaerman.* Spontaneous Evolution: *Hay House, 2009.*

Bilinçaltı zihin, öncelikli olarak inançlar alanından elde ettiği programlar vasıtasıyla davranışlarımız ve gen düzenleyici bilişsel faaliyetin yüzde doksan beşini kontrol eder. Bilinçaltı inanç ve duygularımızın denetimini bireysel ve kolektif olarak ele geçirdiğimizde hayatlarımız üzerindeki yaratıcı kontrolü geri kazanırız.

Bu kitabı okuyan ve burada belirtilen bilinçaltı ilkeleri uygulayan herkes (kendisi ve çevresi için) bilimsel ve etkin bir biçimde düşünme yetisi kazanacaktır. Düşünceleriniz karşılığını evrensel etki tepki yasası doğrultusunca bulur. Düşünce eylemin başıdır. Tepki, düşüncenizin doğasıyla uyum içinde olan bilinçaltınızın karşılığıdır. Zihninizi ahenk, sağlık, huzur ve iyi niyet ile meşgul edin, hayatınızda mucizeler olacaktır.

Bilinçli ve Bilinçaltı Zihinler

Zihninizin iki işlevini tanımanın iyi bir yolu onu bir bahçe gibi görmektir. Siz bir bahçıvansınız, gün boyu alışılmış düşünce biçiminiz doğrultusunda bilinçaltı zihninize tohumlar (düşünceler) ekiyorsunuz. Bilinçaltınıza ne ekerseniz bedeniniz ve çevrenizde biçeceğiniz de o olacaktır.

Zihniniz doğru çalıştığında, gerçeği anladığınızda, bilinçaltınıza bırakılan düşünceler yapıcı, ahenkli ve huzurlu olduğunda bilinçaltınızın mucizeler yaratan işleyişi buna cevap verecek, uyumlu koşullar, hoş çevreler ve her şeyin en iyisini yaratacaktır. Düşünce sürecinizi yönetmeye başladığınızda bilinçaltınızın güçlerini herhangi bir sorun ya da zorluğa karşı kullanabilirsiniz. Başka bir deyişle dümenin başına, bilinçli bir şekilde her şeyi yöneten sonsuz güç ve her şeye gücü yeten yasayla birlikte geçersiniz.

Bilinçli ve bilinçaltı zihinlerinizin etkileşimi konusunda bilgi sahibi olmak tüm yaşamınızı derinden değiştirmenizi sağlayacak. Dış koşulları değiştirmek için nedeni değiştirmelisiniz. Çoğu insan koşul ve durumları değiştirmek için koşul ve durumlar üzerinde çalışır. Anlaşmazlık, karmaşa, yoksunluk ve sınırlamayı

ortadan kaldırmak için nedeni ortadan kaldırmak zorundasınız, neden de bilinçaltı zihninizi kullanma biçiminizdir; diğer bir deyişle düşünme ve zihninizde canlandırma biçiminiz. Zihninize sükunet, ahenk ve huzur getirmek üzere daha derin benliğinizin irrasyonel hareketine nasıl sözünüzü geçirebildiğinizi ve inandırıcı bir şekilde seslenebildiğinizi gözlemlemek büyüleyicidir. Bilinçaltı, bilinçli zihne tabidir.

Öne Çıkan Farklar ve İşleyiş Biçimleri

Başlıca farkları şu benzetmelerle görebilirsiniz: Bilinçli zihin, geminin köprüsündeki kaptandır. Gemiyi yönetir, makine dairesinde kazanlar, ölçüm aletleri, gereçler vb. başındaki adamlara emirler gönderir. Makine dairesindekiler ne yapacaklarını bilmez; talimatları izlerler. Kaptan pusula, sekstant vb. aletlerle ulaştığı bilgiye dayalı hatalı ya da yanlış talimatlar verecek olursa kayalara bindireceklerdir. Sorumlu mevkide o olduğu ve otomatik olarak yerine getirilen buyruklar verdiği için makine dairesindekiler kaptana boyun eğer. Mürettebat kaptanla muhatap olmaz; sadece emirleri yerine getirir.

Kaptan gemisinin efendisidir, talimatlarının gereği yapılır. Aynı şekilde bilinçli zihniniz de bedeninizi, çevreniz ve bütün işlerinizi temsil eden geminizin kaptanı ve efendisidir. Bilinçaltınız, bilinçli zihninizin gerçek olduğuna inanıp kabul ettiği şeylere dayalı emirlerini alır.

Bunu biraz daha yakından inceleyelim. Çok güçlü bir mecazdır. Bilinçli zihnimiz mürettebat ya da bilinçaltı zihne emirler yağdıran gemi kaptanı gibidir. Bu örnekte mürettebat (bilinçaltı) geminin su-altı kısmını elinde tutar. Mürettebat ne geminin nereye doğru yol aldığını görebilir ne de buna aldırır. Geminin başka bir gemiye mi, bir buzdağına ya da güvenli bir şekilde hedefine doğru mu ilerlemekte olduğuna bakmaksızın kaptanın emirlerini yerine getirir. Mürettebat (bilinçaltı) tümüyle yargıdan uzaktır; kaptandan (bilinçli zihinden) gelen buyrukları sorgulamaz, alternatif öneriler getirmez, sadece emirleri (talimatları) harfiyen yerine getirir. Bilinçaltımız, işi bilinçli zihnin hizmetini görmek olan bir hizmetkardır. Bu nedenle

*(kendimize ve başkalarına) sürekli sözgelimi "İsimleri hiç aklımda tutamam" dersek bilinçaltı bu doğrultuda çalışır. Belirli bir adı hatırlamaya çalıştığınızda bilinçaltınız bunu **bilerek** karartır ki bilinçli zihinden aldığı "İsimleri hiç aklımda tutamam" talimatı bu şekilde yerine getirilsin.*

İşte bilinçaltı böylesine güçlü bir araçtır. Onu daha iradi bir biçimde nasıl kullanabileceğimizi öğrendikçe gerçekten arzu ettiğimiz yaşam kalitesine ulaşmada hep yanımızda olması için bilinçli bir şekilde yönetebiliriz.

Yıllar önce yaptığım bir atölye çalışmasını hatırlıyorum. Evli bir çift, katılımcılara ailelerinde herkesin nasıl da her Haziran hep birlikte nezle olduğunu anlatıyordu. Yirmi yılı aşkın süredir bir "aile geleneği" haline gelmişti bu iş. Bunun kendi içlerinde ve aile bireyleri arasındaki "iç konuşmalarının" nasıl bir parçası olmuş olduğunu paylaştılar. "Ben (biz) her Haziran nezle olurum (oluruz)." Ve bekleneceği gibi bilinçaltı talimatı yerine getiriyor, her yıl bütün aile nezle oluyordu. Biri çıkıp bu kalıbı kırmaya yeltenmezse "genlerine" işleyecek, beklenen sonuç teyit edilmeyi sürdürecekti. İşin hoş tarafı, bu aile elinizdeki kitapta öğretilen tekniklerle iç konuşmaları ya da olumlamalarını (olumlamalar, bkz. 8. Bölüm) gözden geçirerek bilinçaltına verdikleri talimatları değiştirdi. İki yıl sonra onlardan aldığım mektupta bu eski kalıbın ortadan kalktığını ve aile bireylerinin iki yıldır nezle olmadığını bildiriyorlardı. Aile aynı evde, aynı şehirde, aynı hava koşullarında yaşamaya devam ediyordu, ancak yeniden değerlendirdikleri sağlık "imgesi" Haziran aylarında (ve diğer aylarda) nezle olmalarına artık geçit vermiyordu.

İnsanlara durmadan "Buna gücüm yetmez" dediğinizde bilinçaltı zihniniz talimatınızı olduğu gibi alır ve istediklerinizi satın alamamanız için gereğini yerine getirir. "Bu arabaya, şu Avrupa seyahatine, o eve vb." gücüm yetmez demeyi sürdürdükçe bilinçaltınızın emirlerinize uyacağından ve tüm bu şeylerden yoksun bir yaşam süreceğinizden emin olabilirsiniz.

Diğer bir mecaz da şudur: "Ben mantar sevmem." Bunu deyip ardından soslu mantar yerseniz sindirim zorluğu çekersiniz çünkü bilinçaltı zihniniz "Patron (bilinçli zihniniz) mantar sevmi-

yor" der. Bu, bilinçli zihniniz ile bilinçaltınız arasında öne çıkan fark ve işleyiş biçimlerinin bir örneğidir.

Bir kadın "Gece kahve içersem saat üç dedin mi uyanıyorum" diyor olabilir. Ne vakit kahve içecek olsa bilinçaltı, "Patron bu gece uyanık olmak istiyor" dercesine onu dürtecektir.

Bilinçaltınız günde yirmi dört saat sizin için çalışarak alışılmış düşünme biçimlerinizin bütün meyvelerini kucağınıza bırakır.

Hatırlamaya Değer Düşüncelerin Kısa Özeti

1. Hazine dairesi kendi içinizde. En derin arzunuzun karşılığı için içinize bakın.
2. Tüm zamanların büyük insanlarının büyük sırrı, bilinçaltı zihinleriyle temasa geçip onun güçlerini açığa çıkarma becerileri olmuştur. Aynını siz de yapabilirsiniz.
3. Bilinçaltınızda tüm sorunların karşılığı vardır. Yatmadan önce altıda uyanmak istiyorum" derseniz sizi tam saatinde uyandıracaktır.
4. Bilinçaltınız bedeninizi inşa edendir ve sizi iyileştirebilir. Her gece kendinizi mükemmel sağlık fikriyle uyutun; sadık hizmetkarınız bilinçaltı size itaat edecektir.
5. Her düşünce bir neden, her koşul sonuçtur.
6. Bir kitap yazmak, dinleyicilerinize daha iyi bir konuşma yapmak istiyorsanız bu düşünceyi hissederek ve sevgiyle bilinçaltınıza aktarın, karşılığı isteğiniz doğrultusunda olacaktır.
7. Siz gemisini yürüten kaptan gibisiniz. Kaptan nasıl doğru emirleri vermek zorundaysa siz de tüm yaşadıklarınızı kontrol edip yöneten bilinçaltınıza doğru talimatları (düşünce ve imgeleri) vermek zorundasınız.
8. Asla "Buna gücüm yetmez" ya da "Yapamam" ifadelerini kullanmayın. Bilinçaltınız sözünüzü emir bilir ve istediğiniz para veya beceriyi edinmenizi engeller. "Bilinçaltımın gücüyle her şeyi yapabilirim" olumlamasını yapın.

9. Hayatın yasası inanç yasasıdır. İnanç, zihninizdeki bir düşüncedir. Size zarar verecek, incitecek şeylere inanmayın. Bilinçaltınızın iyileştirici, ilham ve bereket getirici gücüne inanın.
10. Düşüncelerinizi değiştirin, kaderiniz değişsin.

İzninizle size "iç konuşmayı" tanıtayım. İç konuşma kafanızın içinde durmadan konuşan küçük sestir. "Ne küçük sesi?" diye soruyorsanız, işte bu sözünü ettiğimizdir. Bu sözcükleri okurken bir yandan da eşzamanlı olarak durmadan kendi içinizde konuşmaktasınız. Okuduğunuza katılıyor ya da katılmıyor olabilirsiniz, aklınızdan cevap vereceğiniz e-posta ya da akşama ne yiyeceğiniz geçiyor olabilir. Bu küçük ses sorular sorar ve aynı ses soruyu yanıtlar. Tuhaf işleyiştir ve kimi zaman "içerisi" arı kovanına döner.

Fakat tüm bu gevezeliği eden bilinçli zihnimizdir ve bu gevezeliğin bilinçaltına girdi ve talimat da verdiğini bilmek önem taşır. Şimdiki düşüncelerimizin geleceğimizi belirlediğinin daha fazla bilincine vardıkça düşüncelerimizin kalitesine daha fazla dikkat edip bize hizmet etmeyenleri ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye başlayabiliriz. İşin iyi yanı şu ki bir seferinde tek bir düşünceye yoğunlaşabildiğimizden düşüncelerimizi ***kontrol edebiliriz****. Olumlama ve olumlama tekniklerini ele aldığımızda iç konuşmayı da daha iyi anlayıp takdir edebileceksiniz. Son derece önemli olan "iç konuşma" konusuna 3. Bölümde daha ayrıntılı biçimde değineceğiz.*

2

Zihniniz Nasıl İşliyor?

Bir zihniniz var; nasıl kullanacağınızı öğrenmelisiniz. Zihninizin iki düzlemi bilinçli ya da rasyonel seviye ile bilinçaltı ya da irrasyonel seviyedir. Bilinçli zihninizle düşünürsünüz, alışılmış olarak düşündükleriniz bilinçaltınıza inerek orada düşüncelerinizin doğasına göre gerçekleştirilir. Bilinçaltınız duygularınızın merkezi ve yaratıcı zihindir. İyi düşünürseniz iyi olacak, kötü düşünürseniz kötü olacaktır. Zihniniz böyle işler.

Akılda tutulması gereken en önemli husus, bir fikri bir kez kabul eden bilinçaltının bunu yürürlüğe koymaya başlamasıdır. İlginç ve incelikli bir gerçek de bilinçaltı yasasının iyi ve kötü düşünceler için eşit ölçüde geçerli olmasıdır. Negatif uygulamada bu yasa başarısızlık, düş kırıklığı ve mutsuzluğun nedenidir. Buna karşılık alışılmış düşünceniz ahenkli ve yapıcıysa yaşadığınız mükemmel sağlık, başarı ve bereket olur.

Doğru bir biçimde düşünüp hissetmeye başladığınızda bunu kaçınılmaz bir şekilde iç huzuru ile bedensel sağlık izler. Zihinsel olarak neyi öne sürer ve gerçek olarak hissederseniz bilinçaltınız bunu kabul edip deneyiminizde gerçekleştirecektir. Tek yapmanız gereken bilinçaltınıza fikrinizi kabul ettirmektir; bilinçaltınızın yasası sağlık, huzur ya da istediğiniz konumu gerçekleştirir. Emir ya da talimatı verirsiniz, bilinçaltınız bu fikri aslına sadık biçimde ortaya koyar. Zihninizin yasası şudur: Bilinçaltınızdan

bilinçli zihninizde barındırdığınız düşüncenin, fikrin doğası uyarınca bir tepki, bir karşılık alırsınız.

Psikolog ve psikiyatristler, bilinçaltına aktarılan düşüncelerin beyin hücrelerinde iz bıraktığı olgusuna işaret ediyor. Bilinçaltınız bir düşünceyi kabul ettiği anda yürürlüğe koyuyor. Amacını gerçekleştirirken düşünceleri ilintilendirip ömür boyu biriktirdiğiniz her bir bilgi kırıntısını işe koşuyor. İçinizdeki sonsuz güç, enerji ve bilgelikten yararlanıyor. Yolunu açmak için tüm doğa yasalarını düzene sokuyor. Kimi zaman sorunlarınıza bir anda çözüm getirirken bazen de bu, günler, haftalar ya da daha uzun zaman gerektirebiliyor.

Bilinçli ve Bilinçaltı Kavramlarını Birbirinden Ayırmak

Bunların iki ayrı zihin olmadığını unutmamalısınız; sadece aynı zihin dahilinde iki etkinlik alanı söz konusudur. Bilinçli zihniniz akıl yürütür. Örneğin kitaplarınızı, evinizi, eşinizi seçersiniz. Tüm seçimlerinizi bilinçli zihninizle yaparsınız. Öte yandan, siz hiçbir bilinçli tercih yapmadan kalbiniz otomatik olarak çalışmaya devam eder, sindirim, dolaşım ve solunum işlevleri bilinçli kontrolünüzden bağımsız süreçlerle bilinçaltı zihninizce yerine getirilir.

Bilinçaltınız bilinçli olarak benimsediğinizi kabul eder. Bilinçli zihniniz gibi akıl yürütmez ve size karşı çıkmaz. Bilinçaltınız iyi kötü ayrımı gözetmeksizin her tür tohumu kabul eden toprak gibidir. Düşünceleriniz aktiftir ve tohuma benzetilebilir. Negatif, yıkıcı düşünceler bilinçaltınızda olumsuz işleyişlerini sürdürür ve zamanı geldiğinde onlara karşılık gelen yaşantılara dönüşür.

Bir Çin atasözü şöyle der:

> Bütün yarınların tüm çiçekleri (ayrıkotlarının da olduğu gibi) bugünün tohumlarındadır.

Siz her gün neyi suluyorsunuz?

Unutmayın, bilinçaltınız düşüncelerinizin iyi mi kötü mü, gerçek mi yanlış mı olduğunu kanıtlamaya girişmez; düşünce ya da telkininize göre karşılık verir. Sözgelimi yanlış bile olsa bir şeyin doğruluğunu bilinçli olarak varsayıyorsanız bilinçaltınız bunu doğru kabul edecek ve zorunlu sonuçlarını gerçekleştirecektir.

Telkinin Olağanüstü Gücü

Bilinçli zihninizin "kapı bekçisi," ana görevinin de bilinçaltınızı yanlış izlenimlerden korumak olduğunu artık anlamış olmalısınız. Artık zihnin temel yasalarını biliyorsunuz: Bilinçaltınız telkine açıktır. Bildiğiniz gibi bilinçaltınız kıyaslama yapmaz, akıl yürütmez, kendi başına düşünmez. Bu işlevler bilinçli zihninize aittir. Bir hareket biçimini diğerine de yeğlemez.

Sözlüğe göre telkin kişinin zihnine bir şey sokma faaliyet ya da durumu, aşılanan düşünce ya da fikrin alındığı, kabul edildiği veya gerçekleştirildiği zihinsel süreçtir.

Bu kitabın önsözünü yazan Dr. Lee Pulos, Kanada, Vancouver'da klinik psikolog ve hipnoterapist olarak çalışmakta. Katıldığım atölye çalışmalarında Lee katılımcılardan birini hafif transa sokarak eline iğne batırmış ve uyuşturucu bir ilaç zerk ettiğini söylemişti. Kişi elinde hiçbir şey hissetmeyene dek sürekli olarak "Elin çok uyuşuyor" diyordu. "Uyuşmayı" sınamak üzere katılımcının elini kuvvetle çimdikliyordu. "Hiçbir şey hissetmediği" karşılığını alıyordu. Ardından telkinlere devamla denekten iğneyi derisine geçirmesini istiyordu: "Hiçbir acı, kanama, enfeksiyon olmayacak." Katılımcı bundan sonra sterilize edilmemiş iğneyi eline batırdı ve bilinçaltına verilen telkinin gücü sayesinde ***hiçbir*** *acı, kanama ya da iltihaplanma yaşamadı. Şaşırtıcı! Biliyorum, çünkü bu "denek" bendim.*

Hipnoz altındaki deneklere bir tebeşir parçasının yanan sigara olduğunun söylendiğini gördüm. Hipnotist tebeşirle koluna dokununca denek gerçekten de yanan bir sigaraymış gibi irkildi. Fakat bundan sonra olana inanmak daha da güç. Gerçekte koluna dokundurulan bir tebeşirken deneğin kolunda bir kızarıklık belirdi ve yanığa bağlı gerçek bir su toplaması oluştu!

Çoğunuz "kor üzerinde yürüyüşten" söz edildiğini duymuş, görmüş hatta bunu denemiştir. Kızgın kömürler üzerinden yürüyen katılımcıların ayakları verilen güçlü telkinlerle "korunur." Ben bu ritüeli defalarca gördüm. Tanık olduklarım arasında Fijili yerliler de vardı; akkor haline gelmiş taşlar üzerinde hiçbir yanık hissedip yaşamadan birkaç saniye boyunca ayakta duruyorlardı.

Şunu da belirteyim, arada bir bazı katılımcıların ayaklarında yanık oluştuğunu da gördüm. Fakat onlar da ayaklarının yanmayacaklarından "güçlü bir kuşku" duymuş olduklarını itiraf ettiler.

Aynı gücü hayatımızda istediklerimizi kolaylıkla gerçekleştirmek için seferber ettiğimizi hayal edin. Bize durmadan kuşku ve korkularımızı anımsatan o küçük sesi kesebildiğinizi canlandırın. Aynı gücün proaktif bir şekilde sağlığımız ve fiziksel esenliğimizin yönetiminde kullanıldığını. Bu kitapta işte bu yöne ilerleyeceğiz.

Bilinçaltı, Bilinçli Zihniniz Gibi Akıl Yürütemez

Bilinçaltınız sizinle tartışmaya giremez. Bundan ötürü ona yanlış telkinde bulunduğunuzda bunu gerçek olarak alıp koşul, deneyim ve olaylara aktaracaktır. Başınıza gelen her şey inançlar vasıtasıyla bilinçaltına işlemiş düşüncelere dayalıdır. Bilinçaltınıza hatalı anlayışlar aktardıysanız bunların üstesinden gelmenin şaşmaz yöntemi bilinçaltı zihnin kabul edeceği yapıcı, uyumlu düşünceleri düzenli bir şekilde tekrarlayarak yeni ve sağlıklı düşünce ve yaşam alışkanlıkları oluşturmaktır, zira bilinçaltınız alışkanlık merkezidir.

Telkinin Yapıcı ve Yıkıcı Gücü

Kimi açıklama ve yorumlar dış telkinlerdir, başka birinden gelirler. Telkinin gücü her dönem ve dünyanın her yanında yaşam ve düşünce üzerinde bir rol oynamıştır. Dünyanın çoğu yerinde bu, dinin kontrol edici gücünde bulunur.

Telkin kendimizi disipline edip denetlemede kullanılabildiği gibi zihnin yasalarını bilmeyen başkalarını kontrol altına alıp yönetmede de kullanılabilir. Yapıcı biçiminde olağanüstüdür.

Negatif yönleriyle ise yıkıcıdır; sonucu derin mutsuzluk, başarısızlık, acı, hastalık ve felaket örüntüleri olur.

Bir yetişkin olarak, yeniden koşullama terapisi olan yapıcı kendine telkini kullanmadıkça geçmişte içinize nakşolan davranış kalıpları kişisel ve toplumsal yaşamınızda başarısızlığa yol açabilir. Kendine telkin, yaşam biçiminizi çarpıtabilecek negatif sözel koşullanmadan kurtulmanızı sağlayan bir araçtır. Negatif koşullanma olumlu alışkanlıkların geliştirilmesini güçleştirir.

Kendine telkin yerine kullanılan diğer bir sözcük ***olumlamadır*** *(afirmasyon). Olumlamayı;*

> ***"Sizi beklediğiniz sonuca götürecek pozitif ya da negatif bir olgu ya da inancın ifadesi"*** *olarak tanımlıyoruz.*

Burada önem taşıyan iki nokta mevcut:

1. *"Olgu ya da inancın ifadesi" tümüyle gerçek ya da hatalı (ama gerçek olduğuna inanılan) olabilir. Dr. Murphy'nin yukarıda yazdığı gibi:*

> **Bilinçaltınız sizinle tartışmaya giremez. Bundan ötürü ona yanlış telkinde bulunduğunuzda bunu gerçek olarak alıp koşul, deneyim ve olaylara aktaracaktır. Başınıza gelen her şey inançlar vasıtasıyla bilinçaltına işlemiş düşüncelere dayalıdır.**

"Ben..." sözcüğünü içeren her ifade bir olumlamadır. "Ben... (siz doldurun) konusunda kötüyüm" ifadesi bilinçaltına gerçekleştirilmek üzere verilen bir talimattır. Aynı şekilde, "Ben... konusunda iyiyim" de bilinçaltının bu inancı gerçekleştirmesine yol açan bir ifadedir (olumlamadır).

Dr. Bruce H.Lipton'ın, Kendiliğinden Evrim (Spontaneous Evolution) *kitabında yazdığı gibi:*

> Zihinlerimiz yaşadığımız dünyayı biçimlendirir. Dolayısıyla inançlarımızı değiştirerek hayatımızı değiştirebiliriz.
>
> Gözlemcinin deneyin sonucunu etkilediği olgusu kuantum mekanik ile gelen en derin içgörülerden biridir. Bu

yeni fizik, bizlerin dünyamızın seyircilerinden ibaret değil, gelişiminin aktif katılımcıları olduğumuzu kabul eder. Kuantum fiziği zihinlerimizde işlenen bilginin yaşadığımız dünyayı biçimlendirdiğini kesinlikle doğrulamıştır.

Bu çok derin bir olgu! Dr. Murphy 1963'te kitabını yazdığında okurun onun öğrettiğine inanıp inanmamayı tercih etmesi gerekiyordu. Dr. Murphy öğrettiğinin doğru olduğunu ***bilse*** *de bilimsel analizle kanıtlayamıyordu. Bu nedenle inanmayanlar "kurban" rolünü benimseyip aynı İnanç Sistemlerine (İS) saplanmış kaldılar. Dr. Murphy'nin öğrettiği ilkeleri benimseyip hayatına geçirenlere ise "iyimser" etiketi takıldı ya da sadece talihli oldukları söylendi.*

Bugün bu konuyu öğrenenlerin inanıp inanmamasına artık gerek yok; sorgulamak isteyen herkes gerçekliğinin bilimsel kanıtlarına ulaşabilir.

*Teşekkürler Dr. Bruce Lipton.**

2. ***Beklentiler yasası.*** *Kişi bireysel beklentilerini nadiren aşar. Unutmayın, olumlama, "Sizi* ***beklediğiniz*** *sonuca götürecek pozitif ya da negatif bir olgu ya da inancın ifadesi"dir. "****İstediğiniz*** *sonuca" denmiyor. İstediğimizi değil, beklediğimizi elde ederiz. Yüksek performanslı insanlar, yüksek beklentiler oluşturup amaçlarına ulaştıklarının imgesini zihinlerinde tutar.*

Görüp hissetmeyi beklediğinizi görüp hissedersiniz. Bildiğiniz dünya beklentilerinizin bir imgesidir. İnsan ırkının bilip tanıdığı dünya bireysel beklentilerin kitlesel olarak gerçekleşmiş halidir.**

Performansınızı yükseltmek ya da hayatınızın herhangi bir alanında tavır değişikliğine gitmek istiyorsanız bunun başarılmış halinin imgesini eşzamanlı olarak zihninizde tutmalısınız.

---

* Dr. Bruce Lipton'ın İnancın Biyolojisi isimli kitabı Kuraldışı yayınlarından çıkmıştır. -y.n.

** *The Nature of Personal Reality -Kişisel Gerçekliğin Doğası- Roberts, Jane, Amber-Allen Pub., New World Library, 1994.*

Daha düşük beklentilerin sizi aşağıda tutup yeni hedefleri başarma çabalarınızı baltalamasına izin vermeyin.

Negatif Telkinleri Etkisiz Hale Getirebilirsiniz

Herhangi bir gün gazeteyi açın; yararsızlık, kaygı, endişe ve kıyamet tohumları ekebileceğiniz düzinelerce haberin eksik olmadığını görürsünüz. Sizden kabul görürlerse bu korku dolu düşünceler yaşam iradenizi yitirmenize yol açabilir. Bilinçaltınıza yapıcı telkinlerde bulunarak tüm bu negatif telkinleri etkisizleştirebilirsiniz.

İnsanların size yaptığı olumsuz telkinleri düzenli olarak gözden geçirin. Yıkıcı dış telkinlerden etkilenmenize gerek yok.

Kendi düşüncelerinizle siz onlara güç kazandırmadıkça başkalarının telkinlerinin sizin üzerinizde hiçbir gücü yoktur. Zihinsel rızanızı vermeniz, düşünceyi barındırıp beslemeniz durumunda sizin fikriniz haline gelir, onu düşünme işini üstlenirsiniz. Unutmayın, seçme yetiniz var. Hayatı seçin! Sevgiyi seçin! Sağlığı seçin!

Bilinçaltı Karşı Çıkmaz

Bilinçaltı zihniniz bilgedir. Bütün cevaplar ondadır. Sizinle tartışmaz, konuşmaz. "Beni bununla etki altına alman gerekmez" demez. Sözgelimi "Yapamam", "Artık benden geçmiş", "Bu zorluğun üstesinden gelemem" dediğinizde bilinçaltınıza bu olumsuz düşünceleri aşılarsınız, karşılığı da ona göre olur. Bu şekilde kendi iyiliğinizin önüne geçer, hayatınıza yoksunluk, kısıtlanma ve düş kırıklığını davet edersiniz.

Bir sorunun çözümünü aradığınızda bilinçaltınız cevap verecektir, ancak sizden bilinçli zihninizde bir karara ve gerçek bir yargıya varmanızı bekler. Cevabın bilinçaltında olduğunu kabul etmek zorundasınız. Fakat eğer "Herhangi bir çıkış olduğunu sanmıyorum; çuvalladım, kafam karışık, neden bir cevap alamıyorum ki?" derseniz arzunuzu etkisizleştirmiş olursunuz.

Zihninizin çarklarını yatıştırın, rahatlayın, kendinizi bırakın ve sakince onaylayın: "Bilinçaltım cevabı biliyor. Bana karşılık veriyor. Ona şükran duyuyorum çünkü bilinçaltımın sonsuz zekâsının her şeyi bildiğini ve bana şimdi en iyi cevabı sunduğunu biliyorum."

Önemli Noktaları Yeniden Gözden Geçirelim

1. İyi düşünün, devamı iyilik olacaktır. Kötü düşünürseniz, bunu da kötülük izleyecektir. Siz gün boyu düşündüklerinizsiniz.
2. Bilinçaltınız sizinle tartışmaz, bilinçli zihninizin talimatlarını kabul eder. "Buna gücüm yetmez" düşüncesi o an için doğru olabilir ama söylemeyin. Daha iyi bir düşünce, talimat seçin: "Satın alacağım. Zihnimde bunu kabul ediyorum."
3. Seçim gücünüz var. Sağlık ve mutluluğu seçin. Dostça davranışı ya da karşıtını seçebilirsiniz. Yardımcı, neşeli, dostça, sevilesi olmayı seçin, tüm dünya size karşılığını verecektir. Harika bir kişilik geliştirmenin en iyi yoludur bu.
4. Bilinçaltınız "kapı bekçisidir." Ana görevi bilinçaltınızı yanlış etkilerden korumaktır. İyi bir şeyin şimdi olabileceğine inanmayı seçin. En büyük gücünüz seçim gücünüzdür. Mutluluk ve bolluğu seçin.
5. Başkalarının telkin ve ifadelerinin sizi incitecek bir gücü yoktur. Tek güç sizin kendi düşüncelerinizdir. Başkalarının düşünce ve ifadelerini geri çevirmeyi seçebilirsiniz. Nasıl tepki vereceğinizi seçme gücüne sahipsiniz.

Bu çok önemli. Çoğu zaman hayatımızdaki kimi önemli kişileri "idolleştiririz." Bunlar iyi niyetli olabilir fakat sözlerinin üzerimizdeki güçlerini azımsarlar. Özellikle de biz küçük bir çocukken. "Neyin var senin?" diyen bir anne/baba, böyle bir "olgu ya da inancın ifadesinin" çocuk üzerinde yapabileceği etkiyi anlamaz.

Dr. Murphy'nin öğretilerini öğrenip anlayarak hayatlarımızın doğrudan denetimini üstlenebilir, başkalarının adresi şaşmış yorumlarının negatif etkisinden kurtulabiliriz. İçimizden gülümseyip "Bu yıkıcı eleştiriyi kabul etmiyorum, gerçek şu ki ben …(burada sağlıklı, mutlu bir yaşam için seçtiğimiz koşulu tanımlarız)" demekle yetinebiliriz.

Gerçekte başkalarının sözlerinin üzerimizde hiçbir gücü yoktur. Sadece bu sözleri kendi iç konuşmamızla yorumlama biçimimiz bilinçaltımızı etkiler veya ona "talimatını" verir.

6. Sözlerinize dikkat edin. Yararsız her bir sözcüğün hesabını vermek durumundasınız. Asla, "Başarısız olacağım; işimi kaybedeceğim; kirayı ödeyemem" demeyin. Bilinçaltınız şaka kaldırmaz. Bütün bunları hayata geçirir.
7. Zihniniz kötü değildir. Hiçbir doğa gücü kötü değildir. Bu sizin doğanın güçlerini nasıl kullandığınıza bağlıdır. Zihninizi her yerde herkesi kutsamak, şifa vermek ve esinlendirmek için kullanın.
8. Asla "Yapamam" demeyin. Bu korkuyu, yerine "Bilinçaltımın gücüyle her şeyi yapabilirim" ifadesini koyarak aşın.
9. Hayatın ebedi gerçekleri ve ilkeleri açısından düşünmeye başlayın, korku, cehalet ve batıl inanç açısından değil. Başkalarını sizin için düşünmeye bırakmayın. Kendi düşüncelerinizi seçin, kendi kararlarınızı alın.
10. Siz ruhunuzun (bilinçaltınızın) kaptanı, kaderinizin efendisisiniz. Unutmayın, seçme gücünüz var. Hayatı seçin! Sağlığı seçin! Mutluluğu seçin!
11. Bilinçli zihniniz neyi varsayar, gerçek bilirse bilinçaltınız bunu kabul edip hayata geçirecektir. İyi talih, ilahi yol göstericilik, doğru hareket ve yaşamın tüm lütuflarına inanın.

İnsan kurallara sığmaz!

3

İç Konuşma

Davranış ve verimliliğimizi etkilemede kendimizle konuşmamızdan daha güçlü hiçbir şey yoktur. İç konuşmamızın gücü girişimlerimizin sonucunu olumlu ya da olumsuz, büyük ölçüde belirler.

Kendimizle konuşma hacmimiz dakikada 150-300 sözcük –ya da günde 50 bin düşüncedir!

Zihnimize gün boyu ya (adrenalin, kortizol gibi stres hormonları salgılatan) negatif düşüncelerin ya da (dopamin, serotonin, beta endorfinler gibi "iyilik hali" yaratan hormonlar salgılatan) pozitif düşüncelerin ilacını veririz.

Küçük bir çocukken kendi kendimize yüksek sesle konuşuruz. Bir gece, uyumadan önce görmek için oğlumun odasına gitmiştim. Kapısına yaklaştığımda hararetle sürüp giden konuşmaları işittim. Bir an bir ya da birkaç arkadaşı ya da kardeşlerinin de odada olduğunu sandım. Eşiğe geldiğimde onu sırtı kapıya dönük yere oturmuş, peluş hayvanlarıyla oynar buldum. Heyecanlı bir sohbettir tutturmuştu, belli ki harika bir vakit geçiriyordu. Ama her bir hayvanın sesi oğlumunkiydi. Hayvan dostlarıyla (kendine göre) gerçek bir tecrübe yaşamaktaydı.

Yetişkinler olarak bizler bu diyalogları içselleştirmeyi öğrenmiş olmakla birlikte zaman zaman yalnız başımıza bile olsak düşüncelerimizi sese döküverdiğimizi görüp kendimizi şaşırtabiliriz. Direksiyon başında kendi kendine konuşmaya dalmış insanlar da görmüşüzdür. (Gerçi bu, cep telefonlarından önce daha rahat anlaşılıyordu.)

Başkalarıyla konuşurken eşzamanlı olarak içsel bir konuşma akışı da yaşarız, karşımızdakini "dinlerken" bir yandan da söylediklerini yorumlar, cevabımızı hazırlarız.

Ancak en güçlü diyaloglar yalnızken kendi kendimize giriştiklerimizdir. Bu, kendimizi ya yaptığımız iyi bir şeyden ötürü övdüğümüz ya da pek beceremediğimiz bir şeyden ötürü yerdiğimiz bir yargılamalar/değerlendirmeler diyalogudur.

Bölümün başında "Davranış ve verimliliğimizi etkilemede kendimizle konuşmamızdan daha güçlü hiçbir şey yoktur" demiştim. Bu nasıl olabilir?

Benlik anlayışımızı yaratan ve sürdüren şey, iç konuşmamızdır.

Şimdinin Gücü adlı kitabında Eckhart Tolle iç konuşma konusunu "Zihninizden Özgürleşmek" adını verdiği bir bölümde ele alıyor. Şöyle yazıyor:

"Düşüneni gözlemlemekten" kastiniz nedir? Biri doktora gidip de "Kafamda bir ses işitiyorum" diyecek olsa muhtemelen bir psikiyatriste havale edilir. Oysa çok benzer bir şekilde hemen herkes kafasında sürekli bir ya da birçok ses işitmektedir: Susturma gücüne sahip olduğunuzun farkında olmadığınız istem dışı bir düşünce süreci. Sürüp giden monolog ya da diyaloglar.

Sokakta durmadan kendi kendine konuşan ya da mırıldanan "delilere" rastlamışsınızdır. Sesli olmaması haricinde siz ve diğer "normal" insanların yaptığının bundan pek bir farkı yoktur. Ses yorumlar, varsayımlarda bulunur, kıyaslar, yakınır, hoşlanır, hoşlanmaz vs. O anda içinde bulunduğunuz durumla ilintili olmak zorunda değildir; yakın ya da uzak geçmişi yeniden yaşıyor veya olası gelecek durumların provasını yapıyor olabilir. Çoğunlukla ters giden şeyler ve olumsuz sonuçlarla meşguldür; buna endişe adı verilir. Kimi zaman bu sese görsel imgeler ya da "zihinsel filmler" eşlik eder. Ses mevcut durumla ilgi olduğunda bile bunu geçmiş açısından yorumlayacaktır. Çünkü geçmiş yaşamınız ve kolektif kültürünüzle şartlanmış

zihinden gelir. Böylece şimdiyi geçmişin gözüyle değerlendirir, onun tümden çarpıtılmış bir görüşünü edinirsiniz. Sesin kişinin en kötü düşmanı olması ender rastlanır bir durum değildir. Çoğu kişi kafalarında durmadan saldırıp onları yaşam güçlerinden eden bir işkenceciyle birlikte yaşar. Bu, anlatılmaz bir ıstırap ve mutsuzluk kadar hastalığın da nedenidir.

İşin iyi yanı şu ki zihninizden özgürleşebilirsiniz. Yegane gerçek özgürleşme de budur. İlk adımı hemen şimdi atabilirsiniz. Kafanızdaki sesi olabildiğince sık dinlemekle başlayın. Tekrarlayan kalıplara, belki yıllardır çalıp durmakta olan o eski plaklara özellikle dikkat edin. "Düşüneni gözlemlemek" ile söylemek istediğim budur.

Genç insanların hayatlarındaki "otorite figürleri" (ebeveynler, koçlar, öğretmenler, abla ve ağabeyler vb.) olarak, bizi "hayal kırıklığına" uğratan bir çocukla nasıl konuştuğumuza dikkat etmemiz gerekiyor. Söz konusu iş bir piyano resitali, araştırma, spor etkinliği vs. olabilir. Çocuklar ebeveynlerinin performanslarına ilişkin "yargılarını" harfiyen alacak kadar etkiye açıktır.

Çocuğumuz potansiyelinin altında ya da normaldekinden daha kötü sonuç aldığında ana baba, koç ya da öğretmen olarak ne yapmalıyız? Zihninde bizim onu görüşümüzle uyumlu bir imge yaratmak durumunda olduğumuz açık. Sözgelimi, "Kendini gösteremediğin için üzüldüm oğlum. Bir zamanlar ben de böyle bir şey yaşamıştım. Sen çok iyi bir oyuncusun, gelecek sefere herhalde en iyi oyununu çıkarırsın."

Ya da "Tatlım, bu parçayı evde kaç kez ne güzel çalmıştın. Eminim herkese ne kadar iyi olduğunu göstermek için gelecek resitali iple çekiyorsundur."

Genç insanlar olarak iç konuşmamız en çok değer verip sevdiklerimizden gelenlerden önemli ölçüde etkilenir. Ve gelecek bölümde göreceğimiz gibi benlik anlayışımızı oluşturan da iç konuşmamızdır.

"Yetişkinliğe" eriştiğimizde (yani ergenlikte) nede iyi nede kötü olduğumuza, neyi sevip sevmediğimize, çevremizde kimlerin olmasını istediğimize, kimlerden kaçındığımıza (vs.) dair görüşlerimiz hayli belirginlik kazanmıştır. Bunu, nasıl olduğumuza (ve hep de

olacağımıza) ilişkin bir "olgu" olarak kabul ederiz. Özündeyse bir vakıa olarak kabullendiğimiz kendi verilerimizin tutsakları haline gelmekteyizdir. Davranışımızda yapıcı değişiklikleri nasıl gerçekleştireceğimiz bize öğretilmediği için de çoğumuz otomatik pilota bağlanmış hayatlar sürer gideriz.

Sonuçta İç Konuşmamız Benlik Anlayışımızı biçimlendirir. Benlik Anlayışımız Başarı Düzeyimizi belirler. Genelde benlik anlayışımızla tutarlı bir performans sergilediğimizden performansın ardından kendimizle buna ilişkin konuşur, bu şekilde benlik anlayışımızı pekiştiririz ve aynı ***düzeyde*** *kalmayı garantilemiş oluruz.*

İç konuşmamız beynimizde bir radyo istasyonu gibidir. Doğru kanalı mı dinliyoruz? Kanal mı değiştirmeliyiz? Nasıl yapacağımızı biliyor muyuz? Bizden ayrılmayın.

İç konuşmamızın benlik anlayışımızı nasıl oluşturduğunu göreceğiz.

4

İç Konuşmamız Benlik Anlayışımıza Nasıl Dönüşüyor?

Bu bölümde benlik anlayışımızın nasıl oluştuğunu ve aldığımız kararlar ile bunların sonucu (sonuçları) üzerindeki inanılmaz etkisini ele alacağız. Bölüm, benlik anlayışımızın gücü ve bunun hayatımızın her alanında sergilediğimiz performansın olumlu olumsuz düzeyini belirleyen mekanizma oluşunu ele alıyor.

Bizler çok karmaşık, çok yönlü varlıklarız. Hayatımızı kolaylaştıran gereçler gibi, iç yaşamımızda da okulda öğretilmeyen mekanizmalara sahibiz. Bu nedenle çoğumuz olduğumuz kişiler haline nasıl geldiğimizden tümüyle habersiz, daha önemlisi, yaşamlarımızın arzu ettiğimiz kadar iyi gitmeyen alanlarında yapıcı değişiklikler yapma kapasitesini bilmeden yaşayıp gidiyoruz. Basit bir deyişle çoğu insan nasıl değişeceğini bilmiyor. Bundan ötürü "Böyle gelmiş, böyle gider" teranesiyle yeteneklerine şükran duyarken yetersizliklerine de talihin bir işi gözüyle bakıyor.

Kendimizi negatif inanç hipnozundan, kısıtlayıcı kültürel hipnozlardan çıkarıp yeni inanç, yani olumlamalarla (bkz. 8. Bölüm) yeniden hipnotize ederken, beynimizin dalga boyunu yeni istasyonları parazitsiz alacak şekilde genişletebiliriz.

Haydi, şimdi soğanı soymaya, "Ben böyleyim işte" noktasına nasıl geldiğimizi incelemeye başlayalım.

İlk İki Yılımız

Dünyaya yara almamış bir potansiyelle geliyoruz; herhangi bir şeyi yapamayacağımızı gösteren hiçbir veri olmaksızın. İlk iki yaşımız hayatımızın en dinamik dönemidir. Dil öncesi aşamada olduğumuzdan ana babamız bize ne yapamayacağımızı ya da fazlasıyla hızlı büyüdüğümüzü söyleyerek bizi frenleyemez. Bu ilk iki yılda yürümeyi, kendi kendimize giyinmeyi, yemek yemeyi öğrenir, dili geliştirmeye başlarız. Kelime dağarcığımız çok sınırlı olmakla birlikte ana babamızın bize ne söylediğini, neden söz ettiklerini anlamaya başlarız.

Beynimiz Beş Elektrik Dili Konuşur

Aşağıdaki bilgiyi Dr. Lee Pulos'un atölye çalışmalarından birinde aldım:

> *Doğumdan 2 yaşına kadar beyin dalgalarımız esas olarak DELTA'dır (1.5-4 hertz). 2-6 yaşlar arasında biraz hız kazanarak TETA'ya (4-8 hertz) geçerler. 6-12 yaşlar arasında daha da hızlanarak ALFA'ya (8-12 hertz) gelirler. 12 yaştan sonra beyin dalgaları BETA'dır (12-40 hertz).*

Hipnozda ne olur? Beyin dalgaları TETA/ALFA'ya yavaşlar (optimal hipnoz hali 7.3 hertz'dir).

Dolayısıyla 2-12 yaşlar arası beyin dalgalarımız itibariyle hipnoza, programlanmaya en açık olduğumuz dönemdir. Neden? Çünkü bu, inançlarımızın programlandığı, özgüven ve benlik anlayışımızın oluşmaya başladığı dönemdir.

Bundan ötürü yeni olumlamalarla negatif inanç translarımızdan çıktıkça bizi daha güçlü kılacak inanç transları yaratırız.

Beşinci elektrik dili, yüksek performans hallerinde görülen GAMA'dır (40-200 hertz).

İki Kaynaktan Öğreniriz

Küçük bir çocukken iki ana kaynaktan öğreniriz.

1. *Ebeveynimizden biri ya da ikisini birden taklit ederek. Neden? Ebeveynimiz ilk temel sevgi kaynağımızdır. Küçük bir*

çocuk olarak sevgiye o kadar ihtiyacımız vardır ki anne ya da babamızı hoşnut edecek şekilde davranmaya girişiriz. Onları hoşnut etmenin "ödüllendirildiğini" görmeye başlarız.

2. *Rahata yönelir, rahatsızlıktan kaçınırız.*

İşin özü dünyaya bomboş bir kap olarak geldiğimizdir. Bununla birlikte öğrenmeye doymaz bir merak ve arzu duyarız. 2 yaşına geldiğimizde birkaç kelime öğrenmişizdir; hızla ana dilimizi geliştirmeye başlarız. Girdi kaynağımız neredeyse tümüyle ana babamız ve yaşça büyük kardeşlerimizdir. Bunlar bizimle, iyi ile kötüye, doğru ile yanlışa, nasıl davranmamız ("iyi kız") ya da davranmamamız ("kötü çocuk") gerektiğine dair KENDİ fikirlerini paylaşır. 6 yaşına geldiğimizde kim olduğumuzla ilgili ve dünyamıza (ailemiz, arkadaşlarımız) ilişkin oldukça güçlü kimi fikirler, hatta hangi alanlarda başarılı olabileceğimize dair bazı kanılar da edinmeye başlarız.

ÖNEMLİ: BUNLARDAN HİÇBİRİNİN BİZİM GERÇEK KİMLİĞİMİZLE HERHANGİ BİR İLGİSİ YOKTUR. DAHA ZİYADE BUNLAR KİM OLDUĞUMUZA YA DA OLMAMIZ GEREKTİĞİNE DAİR FİKİRLERDİR.

Katolik, Protestan, Cumhuriyetçi, Demokrat, doktor, avukat vs. olmaya ilişkin hazır düşüncelerle dünyaya gelmedik. Kim ve ne olduğumuza ilişkin verilerin çoğunu, ana babamız, kardeşlerimiz, öğretmenlerimiz, koçlarımız ve çocukken hayranlıkla izlediğimiz "rol modellerimizin" inançlarından (bunların gerçek olması şart değildir) alırız. Elimizde karşıt veri olmadığından bize söyleneni ***GERÇEK*** *kabul ederiz. 6 yaşında artık okulluyuzdur. Kim olduğumuzu, nede iyi nede iyi olmadığımızı aydınlatacak yeni öğretmen ve koçlar hayatımıza girer.*

İç konuşma kavramıyla tanışmıştık; bize söylenenler ya da yaşadıklarımızı iç konuşmamızla pekiştiririz.

Benlik anlayışımızı ortaya çıkarıp belirleyen iç konuşmamızdır. Ana babamız ve diğerlerinin söyledikleri değil, bunları bizim yorumlayışımız, söylenenleri nasıl algıladığımız benlik anlayışımızı oluşturur. Göreceğimiz gibi dilin amacı zihnimizde bir imge yaratmak ya da imgeye erişimdir. Bu imgelere çoğu zaman duygular,

hisler eşlik eder. İçsel diyalogumuz zihnimizin bilinçaltında tutulan imgeler ve hisler yaratır, bunlar da gelecekteki davranışlarımızı etkiler. Bunu 7. Bölümde derinlemesine ele alacağız.

Aşağıdaki alıntı Napoleon Hill'in, Outwitting the Devil: The Secret to Freedom and Success *(Şeytanı Alt Etmek: Özgürlük ve Başarının Sırrı) adlı kitabından.**

> Ana babaların çocuklarının cümlelerini tamamlamasını duyar, ev ödevlerini onların yerine yaptıklarını görürsünüz. Okulların şu fen fuarlarını hatırlayın; çocukların dışarıdan "yardım" aldığı besbellidir. Ana baba, "yardımı" biraz fazla kaçırmış olabilir ama içten içe de bilirler ki çocukları yardımı teşekkürle karşılar ve onların ne harika ebeveyn olduğunu görür. Öyle mi? Gerçekte çocuk şöyle düşünüyor olabilir: "Annemle babam benim tek başıma başaramayacağımı düşünüyor… eh, o zaman kendimi ne diye yorayım?" Ana babadan gelen bu "yardım" eninde sonunda çocuğun kendine güvenini yok edecektir. Çocuklarını kendi sorumluluklarını üstlenmeye bırakan ebeveynler, onların kendi adlarına düşünme alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olacaktır.

Şimdilik iç konuşmamızın benlik anlayışımızı oluşturduğu anlayışıyla yetinelim. Benlik anlayışımız nedir? Kendimizi görüş biçimimizdir. Tanımı gereği,

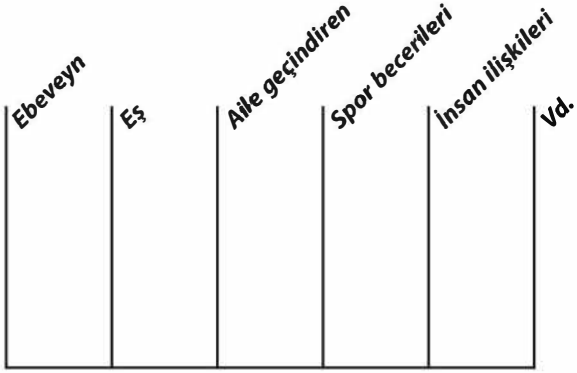
> *Benlik anlayışı, kişinin kendine ilişkin toplam ve ortalama değer yargılarıyla çocukken (özellikle de küçük bir çocukken) hayatın her alanında başkalarının kendisine atfettiği değer yargılarıdır.*

Çok yönlü bireysel benlik anlayışlarının "toplam ve ortalaması" olan genel bir benlik anlayışımız var.

---

* *Hill, Napoleon. Sharon L. Lechter'in açıklamasıyla.* Outwitting the Devil: The Secret to Freedom and Success. *Sterling. 2011.*

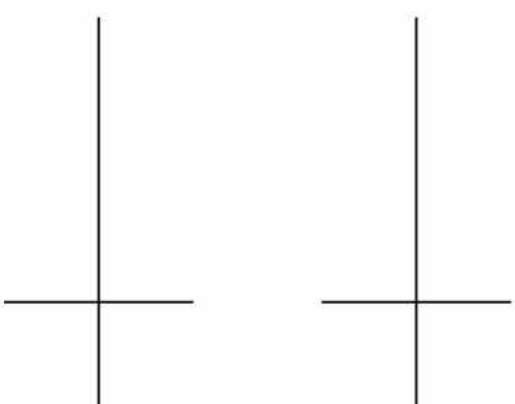
Bireysel Benlik Anlayışları



Yüzlerce bireysel benlik anlayışımız bulunur. "Spor becerileri" başlığı altında kayakçı olarak benlik anlayışımız yüksek değerli iken golfçu olarak düşük değerli olabilir.

BURADAKİ İŞLEYİŞ İLKESİ, BENLİK ANLAYIŞININ HAYATIMIZIN HER ALANINDAKİ PERFORMANS DÜZEYİMİZİ BELİRLEYEN DÜZENLEYİCİ MEKANİZMA OLUŞUDUR.

Benlik anlayışımız ile performans düzeyimiz arasında birebir bir ilişki mevcuttur.



Benlik Anlayışı *Performans Düzeyi*

Çoğumuz başarılı olmak için çok çalışarak performansımızı iyileştirmemiz halinde hayatımızın o alanında kendimizi daha iyi göreceğimizi düşünecek şekilde eğitildik. Ya da benlik anlayışımızın bu şekilde gelişeceğini sandık. Ne yazık ki böyle olmuyor. Eğitim, öğretim ve uygulamayı azımsamıyoruz. Fakat burada performansımızın arkasındaki itici gücün benlik anlayışımız olması söz konusudur.

Bu konuyu açıkça gözler önüne seren bir örneği paylaşayım.

1954'ten önce dünya çapındaki atletler arasında "gerçek" olduğuna inanılan olgu, hiçbir insanın 1 mili dört dakikanın altında koşamayacağı idi. Kronometre icat edilmiş, bununla yıllar boyu kimsenin 1 mili dört dakikadan kısa sürede tamamlamadığı ölçüle gelmişti. Saniyenin onda biri kadar yaklaşılıyor, ancak kimse 4 dakika engelini aşamıyordu.

Sonra ne oldu?

1954'te Britanyalı tıp öğrencisi Roger Bannister tarihte 1 mili dört dakikanın altında koşan ilk atlet oldu. Peki daha sonra? İzleyen üç yıl içinde 16 atlet kırktan fazla dört dakikanın altında yarış çıkardı. Ekipmanda (koşu ayakkabıları, pist yüzeyi gibi) bir değişiklik yoktu, teknik ya da antrenman yönteminde çığır açıcı bir yenilik de yapılmamıştı. Sadece 1 mili dört dakikanın altında koşmanın "imkansızlığına" dair kendi kendimize aşıladığımız kısıtlama ortadan kalkmıştı.

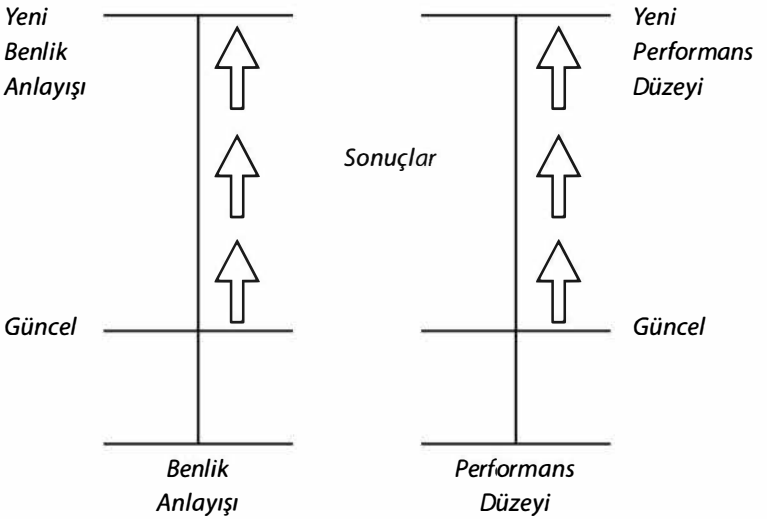
Spor etkinlikleri, insanların benlik anlayışlarıyla tutarlı performans sergilediklerinin iyi birer örneğidir.

Beysbol sporunda çoğu zaman oyuncuların elde ettiği sonuçlar benlik anlayışlarıyla tutarlı çıkmaktadır. Aynı şey golfçular için de geçerlidir.

Benlik anlayışımızın üzerinde bir başarı sergilediğimizde neden kendimizi baltalamaya başlıyoruz? Çünkü belirttiğimiz gibi benlik anlayışımız performans düzeyimizin düzenleyici faktörüdür.

Anımsayın, benlik anlayışımız kendimizi hayatın herhangi bir alanında nasıl gördüğümüzdür. Resmi değiştirdiğimizde (olumlu ya da olumsuz) performansımızı da değiştiririz (olumlu ya da olumsuz).

Başarı seviyemizi iyileştirmek istiyorsak benlik anlayışımızı yükseltmemiz gerekir.



Bizler, gerçekte olabileceğimiz hale gelme yetimizi baskılayan şartlanmış tepkiler geliştirmiş durumdayız. Kitapta ilerledikçe size kendinizde hoşunuza giden ve gitmeyen şeylerin kişisel bir dökümünü çıkaracağınız teknikler sunacağız; hangi konularda iyi ya da kötü olduğunuza ilişkin inançlarınızı çıkaracak ve değiştirmek isteyebileceğiniz kimi davranış kalıplarını göreceksiniz. Hayatlarımızda değişmesini ya da farklı olmasını istediğimiz şeylerin adını koydukça değişimleri hayal ettiğimizden daha çabasızca gerçekleştirmemizi sağlayan işlemleri ve etkisi kanıtlanmış teknikleri öğreneceğiz. "Değişim" kötü bir sözcük değildir, inanmaya koşullandığımız gibi rahatsızlıkla birlikte gelmesi de gerekmez.

Şimdi artık bilinçaltının muazzam gücüne daha yakından bakalım ve bilinçli zihnimizle bilinçaltımız arasındaki ilişkiyi daha iyi görelim.

İnsan kurallara sığmaz!

5

Bilinçaltınızın Mucizevi Gücü

Bilinçaltınızın gücü olağanüstüdür. Size esin verir, yol gösterir, bellek deposundan isimler, olaylar, sahneler çekip çıkarır. Kalbinizi attırır, kan dolaşımınızı, sindirim, özümseme ve boşaltımı düzenler. Yediğiniz bir lokma ekmeği doku, kas, kemik ve kana dönüştürür. Bu süreç, yeryüzünün en bilge adamının bilgisinin ötesindedir. Bilinçaltı zihniniz tüm yaşamsal işlevleri ve bedensel işlevlerinizi kontrol eder ve bütün sorunlarınızın cevabını barındırır.

Bilinçaltınız asla uyumaz, dinlenmeye çekilmez. Daima işbaşındadır. Uykudan önce belirli bir şeyin halledilmesi gerektiğini sadece ileterek onun mucizevi gücünü keşfedebilirsiniz. İçinizdeki güçlerin seferber edilerek istenen sonuca ulaşıldığını görmekten haz duyacaksınız. Burada, dünyayı döndüren, gezegenleri yörüngeleri çevresinde hareket ettiren ve güneşi ışıtan kuvvetle sizi temasa geçiren bir güç ve bilgelik kaynağı mevcut.

Bilinçaltınız ideallerinizin, özlemlerinizin ve özgecil (kişisel yarar gözetmeksizin başkalarına yararlı olmak -diğerkâm) dürtülerinizin kaynağıdır. Shakespeare, zamanının sıradan insanının erişemediği büyük hakikatleri bilinçaltı ile algılamıştır. Eski Yunan heykeltıraş Phidias güzellik, düzen, simetri ve oranı mermer

ve bronza hiç kuşkusuz bilinçaltının açtığı yoldan nakşetmiş, bilinçaltı, İtalyan sanatçı Raphael'in Meryem tablolarını, Ludwig van Beethoven'in senfonilerini yaratmasını sağlamıştır.

Bilinçaltınız Sizin Yaşam Defterinizdir

Bilinçaltınıza hangi inançları, teorileri, dogmaları yazar, nakşeder, aşılarsanız onları durum, koşul ve olaylar olarak somutlaşmış halde yaşarsınız. İçeri yazdığınız, dışarıda yaşayacağınızdır. Hayatınızın öznel ve nesnel, görünür ve görünmez, düşünce ve tezahür olmak üzere iki yönü var.

Düşünceniz, bilinçli, akıl yürüten zihninizin organı olan beyin tarafından alınır. Bilinçli ya da objektif zihniniz düşünceyi tümüyle kabul ettiğinde onu zihninizin beyni olan solar pleksusunuza gönderir. Düşünce burada ete kemiğe bürünerek yaşantınızda tezahür eder.

Bilinçaltınız size karşı çıkamaz. Sadece yazdığınız üzerinde çalışır; bilinçli zihninizin hükümlerini ve çıkardığı sonuçları nihai olarak kabul eder. İşte bundan ötürü, düşünceleriniz tecrübeleriniz haline geldiği için yaşam defterinize sürekli yazarsınız. Amerikalı deneme yazarı Ralph Waldo Emerson, "İnsan gün boyu düşündüğüdür" demiştir.

Bilinçaltına Aşılanan Dışa Vurulur

Amerikan psikoloji biliminin babası William James, dünyayı yerinden oynatacak gücün bilinçaltı zihninde yattığını söylemiştir. Bilinçaltı zihniniz sonsuz zekâ ve bilgelik ile birdir. Yaşam yasası denen gizli kaynaktan beslenir. Bilinçaltınıza ne aşılarsanız gerçekleştirmek için yeri göğü yerinden oynatacaktır. Bundan ötürü ona doğru fikirler, yapıcı düşünceler aşılayın.

Dünyada bunca kaos ve ıstırap olmasının nedeni insanların bilinçli ve bilinçaltı zihinleri arasındaki etkileşimi anlamamasıdır. Bu iki zihin uyum ve ahenk içinde eşzamanlı olarak çalıştığında sağlık, mutluluk, huzur ve sevinç sizin olacaktır. Bilinç ile bilinçaltı ahenk ve barış içinde birlikte çalıştığında hastalık ya da ihtilaf yoktur.

Bilinçaltınıza ne yazılıyorsa dışta ifadesini bulan o olur. Bu hakikat çağlar boyu Musa, İsa, Buda, Zerdüşt, Lao-tzu gibi aydınlanmışlar tarafından bildirilmiştir. Öznel olarak gerçekliğine inandığınız her ne ise ifadesini koşullar, deneyimler ve olaylar olarak bulur. Hareket ve duygu dengelenmelidir. Yaşamın büyük yasası budur.

Tüm doğada etki tepki, dinlenme ve hareket yasasını bulursunuz. Bu ikisinin dengeli olması gerekir, bu durumda ahenk ortaya çıkacaktır. Yaşam ilkesinin sizin içinizden uyum ve ahenkle akması için buradasınız. Girdi ve çıktı eşit olmalıdır. İzlenim ve ifade eşit olmalıdır. Tüm düş kırıklığınız gerçekleşmemiş bir arzudan kaynaklanır. (Tamamlanmamış bir eylem hayal kırıklığı yaratır.)

Şu anda kendinize ilişkin görüş ya da hissiniz nedir? Varlığınızın her bir boyutu bu fikri yansıtır. Canlılığınız, bedeniniz, parasal statünüz, dostlarınız ve toplumsal statünüz sizin kendinize ilişkin fikrinizin kusursuz bir yansımasıdır. Bu, bilinçaltınıza aşılananın ve yaşamınızın her aşamasında ifade edilenin gerçek anlamıdır.

Beslediğimiz negatif fikirlerle kendimizi sakatlıyoruz. Öfke, korku, kıskançlık ya da intikam hisleriyle kaç kez kendinizi yaraladınız? Bunlar bilinçaltınıza giren zehirlerdir. Dünyaya bu negatif tavırlarla gelmediniz. Bilinçaltınızı hayat veren düşüncelerle besleyin, orada yuvalanmış bütün olumsuz kalıpları silersiniz. Bunu yapmaya devam ettikçe tüm geçmiş silinir ve artık hatırlanmaz olur.

Bilinçaltı Tüm Beden İşlevlerini Nasıl Yönetir?

Siz uyanık ya da yatağınızda derin uykudayken bilinçaltınızın durmak, yorulmak bilmez işleyişi bilinçli zihninizin yardımı olmaksızın bedeninizin tüm yaşamsal işlevlerini yönetir. Sözgelimi siz uykudayken kalbiniz ritmik atışını sürdürür, akciğerleriniz çalışmaya, kanınız havayı özümserken tıpkı uyanıkken olduğu gibi soluk alıp vermeye devam eder. Bilinçaltınız sindirim sürecini ve bedeninizin diğer gizemli işlemlerini yürütür. Saçlarınız

siz uykudayken de uzamayı sürdürür. Bilim insanları derinin uykudayken uyanıklığa kıyasla çok daha fazla terlediğini söylüyor. Gözleriniz, kulak ve diğer duyu organlarınız uyku sırasında aktiftir. Örneğin, birçok büyük bilim insanına karmaşık problemlerin çözümü uykuda gelmiştir. Cevapları rüyada görmüşlerdir *(bunun nasıl olduğunu ayrıntılarıyla 13. Bölüm'de ele alacağız)*.

New York Times'ın çoksatar listesindeki Kendini Değiştiren Beyin (The Brain That Changes Itself) *adlı kitabında Dr. Norman Doidge şöyle yazıyor:*

> En son beyin taramaları rüya sırasında duyguları, hayatta kalma ve saldırgan dürtülerimizi yöneten beyin bölümünün oldukça aktif olduğunu gösteriyor. Aynı zamanda duygu ve içgüdülerimizi baskılayan prefrontal korteks sisteminde daha düşük seviyede faaliyet görülüyor. Uykudaki beyin, güdülerin artışı, baskılanışlarının azalışıyla normalde farkındalığa erişimi engellenen dürtüleri ortaya çıkarabilir.
>
> Pek çok araştırma uykunun öğrenmeyi ve hafızayı pekiştirmemizi sağlayarak beyinde esnek değişim yarattığını göstermekte. Gece uykumuzu iyi almışsak gün boyu öğrendiğimiz bir beceriyi ertesi gün daha iyi yaparız. "Üzerine yatmak" çoğunlukla karşılığı olan bir deyiştir.

Çoğu zaman bilinçli zihniniz kalp, akciğerler, mide ve bağırsakların işleyişine endişe, kaygı, korku ve depresyon ile müdahale eder. Bu düşünce kalıpları bilinçaltınızın ahenkli işleyişine müdahaledir. Zihinsel olarak rahatsız olduğunuzda en iyisi bırakmak, rahatlamak ve düşünce sürecinizin çarklarını sakinleştirmektir. Bilinçaltınıza seslenin; huzur, ahenk ve ilahi düzende devreye girmesini söyleyin. Otorite ve inanmışlıkla konuşmaya dikkat edin, buyruğunuzu yerine getirecektir.

Bilinçaltı zihniniz ne pahasına olursa olsun hayatınızı korumaya, sağlığınızı düzeltmeye çalışır. Tüm yaşamı korumaya yönelik içgüdüsel arzunun göstergesi olarak çocuklarınızı sevme-

nize neden olur. Yanlışlıkla bozuk bir yiyecek yediniz diyelim, bunu kusmanızı sağlar. Bilmeden bir zehir almışsanız bilinçaltı güçleriniz bunu etkisizleştirmek için harekete geçecektir. Kendinizi tam bir güvenle onun mucizevi güçlerine bırakırsanız sağlığınıza tamamıyla kavuşursunuz.

Mükemmel Sağlık Fikrini Bilinçaltınıza Nasıl İletebilirsiniz?

Sağlık fikrini bilinçaltına iletmenin harika bir yolu disiplinli ve bilimsel imgelemdir. Felç olan (sinyallerin beyninden bacaklarına gitmesini önleyen zihinsel engelli) bir adama ofisinde yürüdüğünü, masaya dokunduğunu, telefona cevap verdiğini, iyileşmiş olsa yapacağı bütün sıradan işleri gördüğünü canlı bir şekilde hayal etmesini söylemiştim. Mükemmel sağlık fikri ve bu zihinsel imgesinin bilinçaltı zihni tarafından kabul edileceğini açıkladım.

Durumu canlandırdı, kendini gerçekten işinin başına dönmüş hissetti. Bilinçaltına üzerinde çalışacağı elle tutulur bir şey verdiğini biliyordu. Bilinçaltı zihni, imgenin üzerine basıldığı film gibiydi. Zihnini bu imgeyle düzenli olarak aşıladığı birkaç haftanın ardından bir gün, ondan habersiz kararlaştırıldığı şekilde karısı ve hastabakıcısının dışarıda olduğu bir sıra telefon çaldı; üç dört metre uzakta olmasına rağmen gidip telefonu açmayı başardı. O saat iyileşmişti. Bilinçaltının iyileştirici gücü zihinsel imgelemine karşılık vermiş, iyileşme de bunu izlemişti.

Bu adamın, sinyallerin beyninden bacaklarına gitmesini önleyen zihinsel bir engeli vardı, bundan ötürü yürüyemediğini söylüyordu. Dikkatini içindeki iyileştirici güce çevirdiğinde gücü odaklanmış dikkati boyunca akarak yürümesini sağlamıştı.

Hatırlamaya Değer Düşünceler

1. Bilinçaltı zihniniz bedeninizin bütün hayati süreçlerini yönetir ve tüm sorunların çözümünü bilir.
2. Uykudan önce belirli bir isteğinizi bilinçaltınıza havale ederek mucizevi gücünü kendinize kanıtlayın.

3. Bilinçaltınıza ne aşılarsanız koşullar, deneyimler ve olaylar olarak dışarıda ifadesini o bulur. Bu nedenle bilinçli zihninizde barındırdığınız fikir ve düşünceleri dikkatle izlemelisiniz.
4. Etki tepki yasası evrenseldir. Düşünceniz etkidir. Tepki de bilinçaltınızın düşüncenize otomatik karşılığı. Düşüncelerinize dikkat edin!
5. Bütün düş kırıklıkları altında gerçekleşmemiş arzular yatar. Engeller, gecikmeler ve zorluklara takılır kalırsanız bilinçaltınızın karşılığı da buna göre olur ve siz kendi iyiliğinizin önünü kesmiş olursunuz.
6. Şu olumlamayı yapmanız halinde Yaşam İlkesi sizin içinizden ritmik ve ahenkli bir şekilde akacaktır: "Bana bu arzuyu veren bilinçaltı gücün şimdi de onu gerçekleştirdiğine inanıyorum." Bu, tüm çatışmaları çözer.
7. Kalp, akciğerler ve diğer organların normal ritmine kaygı, endişe ve korkuyla müdahale edebilirsiniz. Bilinçaltınızı ahenk, sağlık ve huzur düşünceleriyle besleyin, tüm beden işlevleriniz normale dönecektir.
8. Bilinçli zihninizi en iyinin beklentisiyle meşgul edin; bilinçaltınız sadık bir şekilde düşünce alışkanlığınızı yeniden biçimlendirecektir.
9. Probleminizin çözümünü, mutlu sonunu hayal edin, başarmanın heyecanını hissedin; imgeleyip hissettiğiniz şeyi bilinçaltınız kabul edip gerçekleştirecektir.

6

Alışkanlık Kalıpları: Önce Biz Alışkanlıkları Yaratırız, Sonra da Onlar Bizi

İzninizle bu bölümün alt başlığını tekrarlayayım: "Önce Biz Alışkanlıkları Yaratırız, Sonra da Onlar Bizi." Tıpkı benlik anlayışımızla olduğu gibi, dünyaya hazır alışkanlıklarla gelmedik. Tüm alışkanlıklarımız zaman içinde oluştu ve bir kez oluştuktan sonra da büyük bir çoğunlukla çevremiz ve içsel algılarımıza verdiğimiz koşullanmış tepkiler haline geldiler. Bir alışkanlığı sürdürmenin bizim seçimimiz olduğunu hatırlamak önemli. Bize destek olup hizmet eden alışkanlıkları özenle korumalıyız. Ama daha önemlisi, bize artık hizmeti, yararı dokunmayan ***her*** *alışkanlığı değiştirme yetisine sahip olmamızdır.*

İki tür alışkanlık kalıbımız mevcut: olumlu ve olumsuz. Olumlu alışkanlık kalıpları arasında yürüyüş, konuşma, yeme, aracımızı sürme ve daha binlercesini sayabiliriz. Olumsuz alışkanlık kalıplarına gelince bunlar daima KORKU unsuru içerir. Bunlardan bu bölümün ilerleyen sayfalarında daha fazla söz edeceğiz.

Pek çok şeyi aynı anda yapmamızı sağladıklarından alışkanlık kalıpları çok iyidir. Bilinçli zihnimizde bir defasında tek bir düşünce barındırabildiğimiz için alışkanlık kalıpları olmaksızın eşzamanlı faaliyetlere girişmek zor (tehlikeli?) olurdu.

Araba kullanma örneğini alalım. Direksiyona ilk geçişinizde kontağı çevirip el frenini indirerek vitese taktığınız gibi yola koyulmadınız. Ne yapacağınızı bilmiyordunuz. İyi bir öğretmenin rehberliğinde sürücülük eğitimiyle araba kullanmayı öğrendiniz. Fakat belirli bir zaman aldı, yanlışlar oldu, yoğun bir konsantrasyon gerekti. İlk denemelerinizde aynı anda cep telefonunuza bakacak, sesli kitaplar dinleyecek halde değildiniz. Bütün yapabildiğiniz direksiyonu aniden kırmamak, frene asılmamak gibi şeylerdi. Ya dik bir yokuşta kaldırıma paralel park etmeye ne demeli! (Kızlarım Julie ile Jill, onlara bu beceriyi kazandırma çabalarımdan ötürü bana hâlâ kızgın olabilirler.)

Pekala, meseleyi kavradınız. Alışkanlıkları şu şekilde edinir ya da geliştiririz:

1. *Veri girdisi*
2. *Tekrar*

Bunun nörolojik olarak ne anlama geldiğini Yetenek Şifresi (The Talent Code) *kitabının yazarı Daniel Coyle'dan dinleyelim:*

> Yetenek şifresi, bugün kimi nörologların edinilmiş becerinin kutsal kasesi gözüyle baktığı nöral bir yalıtkan olan miyeline ilişkin devrim niteliğinde bilimsel keşiflere dayanmaktadır. İşte nedeni: İster beysbol oynamak, ister Bach çalmak olsun insanın her becerisi, düşük elektrik sinyalleri ileten sinir zincirleriyle oluşur. Miyelinin yaşamsal rolü, tıpkı elektrik sinyallerinin sızıntı olmaksızın kuvvet ve süratle iletilmesini sağlayan plastik yalıtımın bakır tel için gördüğü ödev gibi, bu sinir liflerini sarmalamaktır. Devrelerimizi doğru bir şekilde ateşlediğimizde (şu vuruşun, bu notayı çalmanın alıştırmasını yaptığımızda) miyelinimiz ilgili nöral devrenin etrafını her biri biraz daha beceri ve hız kazandıran yeni katlarla çevreler. Miyelin ne kadar kalınlaşırsa yalıtıcılığı o ölçüde artar ve hareket ve düşüncelerimiz de o kadar hızlı, isabetli olur.

Coyle devam ediyor:

Devrim üç basit olguya dayanıyor:

1) İnsanın her hareketi, düşünce ve duygusu bir dizi nöron (sinir lifleri devresi) üzerinde ilerleyen kesin zamanlamalı bir elektrik sinyalidir.

2) Miyelin bu sinir liflerini yalıtarak sinyal gücü, hızı ve isabetini artırır.

3) Belirli bir devreyi ne kadar fazla ateşlersek miyelin bu devreyi o kadar verimli, güçlü, hızlı bir hale getirir, hareket ve düşüncelerimiz de o kadar akıcılık kazanır.

Araba kullanma örneğimizde belirttiğimiz gibi, veri girdisi, ana babamız, sürücülük kursu, kardeşlerimiz, arkadaşlarımızdan vb. aldığımız bilgilerdir.

Tekrar konusuysa açıklama gerektirmiyor. Bu bir alışkanlık haline gelene kadar "alıştırmayı" (bu durumda araba kullanmak) sürdürürüz. Alışkanlık haline geldiğini nasıl anlarız? Bilinçli *bir şekilde düşünmemize gerek kalmayışıyla. Veri girdimiz, tekrar sayesinde zihnimizin bilinçaltı alanına işlemiştir. Diğer bir deyişle, söz konusu etkinliği "oto pilotumuza" devrederiz. Bilinçli zihnimiz, arabadaki bir yolcuyla konuşmak ya da radyoda maç dinlemek gibi başka faaliyetlere girişirken eldeki işi o görür. Bir bar ya da restoranda piyanistin bir yandan harika bir şekilde çalarken müşterilerden biriyle koyu bir sohbete giriştiğine hiç tanık oldunuz mu? Elleri hata yapmadan tuşlar üzerinde uçuşurken piyanist kendini sohbete kaptırmıştır. Parçayı ilk seferinde bu ustalıkla çalmadığını söylemeye gerek yok. Notaları yoğun bir dikkatle deşifre ederken (bu sırada sohbetlere girişmiyordu) parçayı düşünmeden ve kusursuz çalar hale gelene kadar defalarca tekrarlamış, böylece bir alışkanlık kalıbına dönüştürmüştür.*

Bu örnekte başka bir müşteri piyanistten ezberinde olmayan ama notaları bulunan bir parça isteyecek olsa notaları okuduğu hızda piyanoya geçirebilir ama bu kez tüm dikkatini vermesi gerektiğinden sohbete girişemeyecektir.

Aynı şey klavyede yazmamız için de geçerlidir. Bunu da bolca talimat ve hata ile öğrendik, şimdiyse yazıveriyoruz.

Daha önce de söylediğimiz gibi, bilinçli dikkatimiz gerekmeden birçok şeyi aynı anda yapmamızı sağlayan alışkanlık kalıpları çok yararlıdır. Fakat artık kimi alışkanlık kalıplarının, özellikle de olumsuz olanların davranışımız üzerindeki negatif etkilerine, kimi durumda bizim için gerçek anlamda zararlı olabildiğine bir bakalım.

Kötü *alışkanlıklar üzerine şunu söylememe izin verin: "Kötü alışkanlıklar" kişinin zaman içinde geliştirdiği, sonra da istese bile kırmakta zorlandığı alışkanlıktır. Profesyoneller bunlara "bağımlılık" adını veriyor. Fakat "kötü" bir alışkanlıktan kurtulmak, arzu ettiğiniz her değişimi gerçekleştirmek için de bu kitapta öğretilen araç ve tekniklerden yararlanıyoruz. (Bkz. 8. Bölüm, "Olumlama ve Olumlama Teknikleri") İşin özü şu ki, gerçekte kim olduğunuzun bilincine varmanızı engelleyen inanç ve tavırların "tutsağı" olmanız artık gerekmiyor. Kısa bir süre sonra öğreneceğiniz gibi, kendinizi yol boyu topladığınız bu yükten kurtarmak hiç de o kadar çetin bir iş değil, üstelik Tibet dağlarında bir keşiş gözetiminde yıllar sürecek bir tefekkür de gerektirmiyor.*

Artık şu negatif alışkanlık kalıplarına geçelim.

Bütün negatif alışkanlık kalıplarının korku unsuru içerdiğini söylemiştik. Çoğu durumda negatif alışkanlık kalıpları altı yaşından önce aşılanır. Negatif bir alışkanlığı nasıl edindiğimizin anısı baskılanır. Bu "hisse" nereden kapıldığımızı bilinçli olarak anımsamasak da gelecekteki kararlarımız ve davranışımızı etkiler. Altı yaş sonrası da bir şeye karşı korku geliştirmiş olabiliriz fakat buna yol açan olay(lar) ya da veri net bir şekilde hatırlanır. Dolayısıyla tanımı gereği "olumsuz bir alışkanlık kalıbı" olmayacaktır.

Kısıtlayıcı Negatif Alışkanlık Kalıpları

Kısıtlayıcı bir olumsuz alışkanlık kalıbı şu anlayışı içerir: "… (boşluğu siz doldurun) yapamam ya da başıma kötü bir şey gelecek."

Çoğu zaman yetişkinlerin fobi olarak yaşadığı, anısı bastırılmış erken çocukluk dönemi travmalarının sonucudur. Sözgelimi yüzme bilmeyen küçük bir çocuk havuza düşmek gibi bir travma yaşamıştır. Boğulma düşüncesi hangi yaşta olursa olsun son derece korku vericidir. Fakat altı yaş sonrası kişi böyle bir olayı hatırlar ve yaşadığının izini kalıcı bir şekilde taşımayabilir, suya girme fobisi

geliştirmeyebilir. Ancak o küçük çocuk hayatını tehlikeye atan tek bir deneyimle içine işleyen bir su korkusu geliştirebilir.

Yetişkinliğinde bu kişinin bir su korkusu olabilir, fakat bu erken dönem çocukluk travmasının unutulmuş olması nedeniyle kaynağını bilmeyecektir. Sadece suya ne zaman yaklaşacak olsa içinde alarm çalmasına yol açacak kısıtlayıcı bir alışkanlık kalıbı görünürdedir.

"Suya giremem, yoksa başıma kötü bir şey gelir."

Kapalı yerde kalma korkusu olan bir yetişkin çocukluğunda kazara yatak odası, dolap ya da bozulan bir asansörde kapalı kalmıştır. Küçük bir çocuk için bu son derece travmatiktir. Yetişkinin de çocukluk anısı bastırılmıştır; dar yerlerde büyük bir rahatsızlık, hatta korku duyar.

"Şu küçük, karanlık odaya girmek istemiyorum, başıma kötü bir şey gelebilir."

Bunlar kısıtlayıcı negatif alışkanlık kalıbı örnekleridir. Her ikisi de altı yaş öncesi yaşanmıştır ve korku içerir.

Dr. Murphy bu kitabın 21. Bölümünde bu tür korkuların üstesinden gelme araçları sunuyor.

Zorlayıcı Negatif Alışkanlık Kalıpları

Zorlayıcı negatif bir alışkanlık kalıbı "Bir şeyler yapmalıyım, yoksa başıma kötü bir iş gelir" düşüncesini içerir.

Pek çok zorlayıcı negatif alışkanlık kalıbı olmakla birlikte en yaygın üçü şunlardır:

1. *Zorlayıcı dakiklik*
2. *Zorlayıcı düzenlilik*
3. *Zorlayıcı etkinlik*

*Unutmayın, bu alışkanlık kalıplarının çoğu içimizde altı yaş öncesi kök salmıştır. Şimdi kişinin nasıl zorlayıcı dakik olduğunu, "Dakik **olmalıyım**, yoksa … (boşluğu siz doldurun)" diye düşündüğünü inceleyelim. Bu davranış kalıpları, altı yaşına kadar geliştiği ve çoğu durumda anne/babamızdan (ya da onların yerine geçmiş kişilerden) edinildikleri düşünüldüğünde kendi içinde tutarlıdır. Zorlayıcı negatif alışkanlığı geliştirmemize "yardım" eden ebeveynin büyük olasılıkla **aynı** kalıba sahip olduğunu da önemle işaret edelim.*

Küçük Jimmy'nin altı yaşından önce nasıl zorlayıcı dakik olduğuna bakalım. Babası ortalığı kasıp kavuran bir dakiklik hastasıdır. Evin (ofisin, gençler spor kulübünün) içinde fırtına gibi eserek dilinden düşürmediği düsturunu yineler: "Vakitlice hareket edemiyorsan zamanından ***önce*** *orada ol!" Jimmy'nin hiçbir şansı yoktur. Komşu evdeki arkadaşıyla oyuna dalmış, akşam yemeğine 15 dakika geç kalmıştır. İlk seferinde ders alır. İkincisinde (odasına yollanmak ya da iyi, sevgi dolu, zorlayıcı dakik babalar artık ne yapıyorsa onun gibi bir) tehdit. Üçüncü sefer babası kendini kaybeder! Jimmy'nin "anlaması" fazla uzun sürmemiştir. "Dakik olmalıyım, yoksa…" diyen zorlayıcı negatif kalıbı geliştirir (burada boşluğu doldurmak da dört yaşındaki bir çocuk için hiç hoş değildir.)*

Burada altı yaş öncesi gelişen ve korku unsuru içeren negatif alışkanlık kalıbının net ve gerçekçi bir örneğini görüyoruz. "Ne olmuş yani? Bu beni bir yetişkin olarak nasıl etkiler?" diye sorabilirsiniz. Yanıt: Tıpkı Jimmy'nin babasını etkilediği gibi. Gecikme söz konusu olduğunda baba makul ya da aklı başında davranmamıştır.

Omega'nın kurucusu John Boyle, San Diego polisiyle çok sayıda çalışma yapmıştır. Boyle, San Diego bölgesinde trafik kazalarının yüzde 80'ine "acelesi olan" veya "bir randevuya geç kalan" sürücülerin yol açtığını öğrenmiş. Zorlayıcı dakik birinin bir müşterisiyle buluşmaya gittiğini ve gecikeceğini düşündüğünü varsayın. Müşteriyi kaybedebileceği, bu durumda patronun onu işten atacağı, karısının boşayacağı vb. asılsız korkulara kapılacaktır. Geçici bir cinnetle hız limitini aşar, kırmızıda geçer ve korkunç bir kaza yapar.

Zorlayıcı dakikliği kırmada kullanılacak olumlama: "Dakik olmak iyidir ama benim dakik olmam gerekmiyor."

İki yaygın zorlayıcı alışkanlık kalıbından daha söz etmiştik: Zorlayıcı düzenlilik ile zorlayıcı etkinlik. Dört yaşındaki Mary'nin annesi düzen zorlayıcılığından mustariptir. Durmadan evin içinde dolaşarak dağınıklık, düzensizlik arar. Tanrı küçük Mary'yi yatağını yapmayı unutmaktan ya da geceliğini yerde bırakmaktan korusun. (Muhtemelen babası da bu sırada çocuklara acele etmelerini, yola çıkmazlarsa okula geç kalacaklarını bağırmaktadır.) Annesi gün boyu burnundan soluyarak onun okuldan dönüşünü bekler; kız, o hafta üçüncü kez yatağını yapmayı unutmuştur. Gerisini hayal edebilirsiniz.

Zorlayıcı etkinlik alışkanlığı da sürekli bir şeylerle meşgul olması gereken ebeveynce oluşturulur. Bunlar hiç durup rahatlamaz, mola vermezler. Evde tekrarlanan senaryo şudur: "Öylece oturup bütün gün çizgi film mi seyredeceksin? Neden sana aldığım kitapları okumuyorsun? (Baba dört yaşındaki küçük Jimmy ya da Mary'nin henüz okuma öğrenmemiş olduğunu bilmez gibidir.) Ya da beysbol atışlarına çalışmıyorsun?" Bu böylece sürer gider.

Kendi negatif alışkanlık kalıbınızı ortaya çıkarmak iki yönden önem ve değer taşır:

1. *Bunların üzerinizdeki zorlayıcı hakimiyetini ortadan kaldırarak, bu tepkiyi verdiğiniz konuda sağlıklı bir davranış geliştirmek ve*
2. *Aile zincirini kırarak aynı zorlayıcı davranış kalıplarını kendi çocuklarınıza aktarmamak.*

Bu ana kadar benlik anlayışımızın performansımızı nasıl etkilediğini, benlik anlayışımızın nasıl geliştiğini, olumlu alışkanlıkların yarar ve değerini ve negatif alışkanlık kalıplarına ilişkin engelleri biraz da olsa gördük.

Şimdi de zihnin bilinçli ve bilinçaltı bölümlerini ve yaptığımız her şeyde bunların seçim(ler)imizi belirlemede nasıl bir etkileşim içinde olduğunu daha yakından incelemeye geçelim. Bunun bir parçası olarak sizinle Charles T. Tart'ın bir makalesinden bir bölüm paylaşmak istiyorum. Başlığı "Ben kimim – İnanç Tecrübesi" olan bir ara bölümde Dr. Tart şöyle yazıyor:

> "Ben bir Hıristiyan'ım", "Budist'im" veya "Günahkarım" gibi kim olduğumuza ilişkin birçok teori ya da inanç sistemi bir başka bakış açısı daha sunmakta. Bunları teoride bıraktığımızda ("Bir dizi inancım var, ne kadar gerçekler bilmiyorum ama kimi zaman onları temel alıyorum" demekle kaldığımızda) hayat da o kadar kötü olmayacaktır. Sorun, bu teorilerin bizi çocukluğumuzda derinden şartlandırmış, kendimiz ve dünyayı görüşümüzü tam anlamıyla otomatikleştirmiş olmasıdır. Onları "kimi zaman" temel almaz, almayı seçmeyiz. Kültürü edinme sürecinde sadece kültür bilgisi değil, kısıtlamaları da aktarılır.

Sorgulanmamış inanç sistemlerimiz yaşama biçimimizi belirler. Daha iyi bir yaşam için ne yapabileceğimiz sorusuna atlayacak olursak… ortaya çıkarmamız gereken şeylerden biri hangi teorilerle koşullanmış olduğumuzdur. Bunlara daha geniş bir açıdan yaklaşarak otomatik olarak inanmaya devam edip etmeyeceğimize dair yetişkin kararlar almalıyız. "Benim *bu* olduğuma inanmak istiyor muyum?" Kendimize ilişkin teorileri, (ömrümüzün büyük bir bölümünde benimsemiş olsak bile) gerçekte kim olduğumuzla ve doğrudan gözlemle ortaya çıkarabileceklerimizle karıştırmayalım. Dediğim gibi, tohumu ekilmiş deneyim açısından ben hiçbir *şeyim*: Bir şey değil, değişime açık bir sürecim.*

Teşekkürler Dr. Tart

* *Tart, Charles T. "What Death Tells Us About life"* Death: Window to the Infinite. *No. 17 (2007-2008): 30-35. IONS, Shift in Action.*

7

Bilinçli ve Bilinçaltı Zihin İlişkisini Anlamak

5. Bölümde Dr. Murphy şöyle yazıyor:

> Dünyada bunca karmaşa ve ıstırap olmasının nedeni insanların bilinçli ve bilinçaltı zihinleri arasındaki etkileşimi anlamamalarıdır. Bu iki ilke ahenk, uyum ve barış içinde eşzamanlı olarak çalıştığında sağlık, mutluluk, huzur ve sevinç sizin olacaktır. Bilinç ve bilinçaltı, ahenk ve barış içinde birlikte çalıştığında ne hastalık vardır ne uyuşmazlık.

Bilinç ile bilinçaltının Dr. Murphy'nin sözünü ettiği etkileşimine ve bilinçaltına depolanan verilerin aldığımız kararlar ile davranışlarımızı nasıl büyük ölçüde belirlediğine daha yakından bakalım.

Bilinçli ve bilinçaltı düşünme, yaratma ve karar alma biçimimizin temeli olan üç zihin alanımız bulunuyor. Bunlar; bilinç, bilinçaltı ve bilinçüstüdür. Ayrı zihinler değil, zihnimizin üç alanıdırlar.*

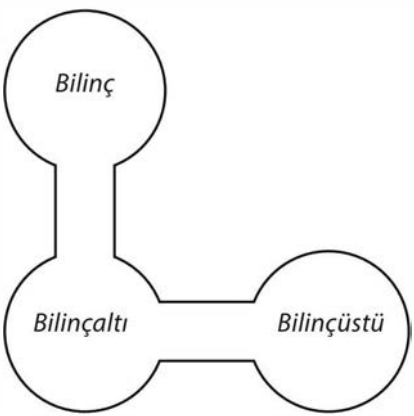
Kitabın giriş bölümünde değindiğim gibi, Yönetsel Dinamikler (daha sonra Omega adını aldı) seminerine 1969 yılında ilk kez katıldığımda, kurucusu John Boyle'ın tahtaya aşağıdaki üç çemberi çizdiğini hatırlıyorum.

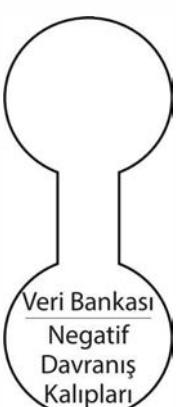
---

* Yazar, bilinçüstü kavramını Jung'un kolektif bilinçdışı -daha derin bilinç seviyesi- kavramıyla aynı anlamda kullanıyor. -y.n.

Bu benim, onun tanımından öğrendiğim zihnin üç alanı arasındaki etkileşim.

Bilinçaltı ile başlayacağız. Bilinçaltının temel işlevlerinden biri veri depolamaktır. Zihnimizin hafıza kaydedip saklayan alanıdır. Bilgisayar terimleriyle onu sabit disk olarak düşünebiliriz. Büyüleyici bir gerçek, doğumumuzdan itibaren gördüğümüz, işittiğimiz, yaşadığımız ve yaşadıklarımızın bize hissettirdikleri, her şey bilinçaltımız ya da bellek bankasına kaydedilir –her şey. Ve "unuttuklarımız" regresyon (geriye götürücü hipnoz) ile yeniden hatırlanabilir.





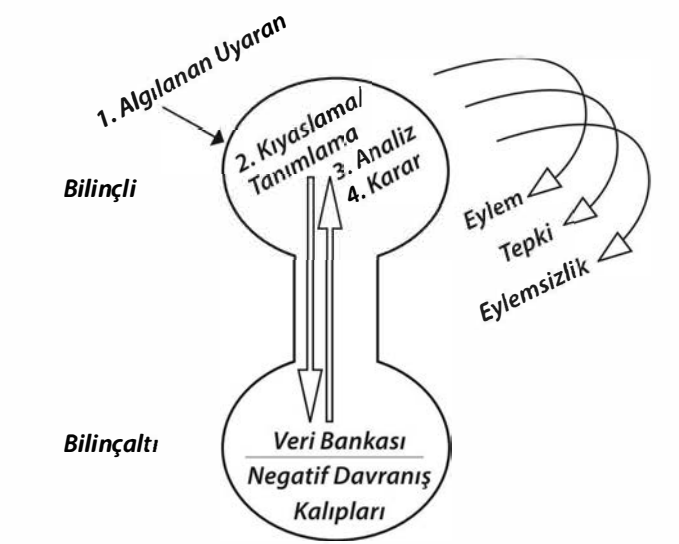
Birçok psikoterapist, kişinin olası erken çocukluk dönemi travmalarını ortaya çıkarmak için halen hipnozdan yararlanıyor. Güçlü fobiler ve köklü korkular çoğunlukla çocuklukta ortaya çıkar. Yetişkinliğe eriştiğimizde bu korkuların nereden geldiğini unutmuş olabiliriz, fakat belirli koşul ya da durumların çoğu zaman son derece usdışı davranışları tetiklediğini de biliriz.

Ayrıca negatif alışkanlık kalıplarımız da bilinçaltımızda saklanır. Bilinçaltımızı şu şemadaki gibi canlandırabilirsiniz.

Birazdan göreceğimiz gibi, bilinçaltında saklanan veriler, davranışımızı büyük ölçüde belirlemektedir. Tamı tamına aynı deneyiminden geçmiş, aynı veri girdisine sahip iki kişi olmadığından, kimsenin diğeriyle tıpatıp aynı biçimde davranması beklenemez. Belirli bir durumda bizden farklı, bambaşka bir tavır sergileyen birine hatalı, hatta deli gözüyle bakmamızın nedeni budur. Davranışımız bütünüyle yaşamımız boyunca topladığımız ve tepkimizi tetikleyen verilerle şartlanmıştır.

Bilinç düzeyinde dört temel şey gerçekleşir:

1. *Uyaran girdisini duyularımız aracılığıyla algılarız.*
2. *Kıyaslama ya da tanımlama sürecinden geçeriz.*
3. *Tanımladığımızı analiz ederiz.*
4. *Eylem, tepki ya da eylemsizlik arasında seçim yaparız.*



Şimdi bu işlevleri birer birer ele alalım.

1. ***Algı.*** *Bilince gelen uyaranları duyularımız aracılığıyla alırız. Bir şeyi görür, işitir, hisseder ya da tadarız. (Bize okulda öğretilen beş duyudan çok daha fazlasına da sahibiz. Örneğin sezgi, denge duygusu vb.)*

2. ***Kıyaslama.*** *Algıladığımızı teşhis etmek için eşzamanlı olarak bilinçaltımıza başvururuz. Araba mı? Uçak mı? Kuş mu? Fil mi? Yiyecek mi? Dost mu? Düşman mı? Yoksa üzerine hiçbir verimiz olmayan bir şey mi?*
3. ***Analiz.*** *Algıladığımızın ne olduğunu bize söyleyen veriye eriştikten sonra kendimize, "Bu iyi bir şey mi? Kötü mü? Bana ne hissettirecek? Mutlu mu edecek? Üzecek mi? Rahat mı ettirecek, rahatsız mı? vb." diye sorarız.*

   Daha önce de belirttiğimiz gibi küçük çocuklar başlıca iki kaynaktan öğrenir:

   - *Ebeveynlerinden biri ya da her ikisini taklit ederek. (Zira ana babamız temel sevgi kaynağımızdır; onaylarını kazanmak için hemen her şeyi yaparız.)*
   - *Bizi rahat ettirene yönelip rahatsızlık verecek şeylerden kaçınarak.*

4. ***Karar.*** *Bu içsel analizi yaptıktan sonra eyleme geçme, eylemsiz kalma ya da tepki verme kararı alırız.*

Dolayısıyla sonuç, kararlarımızın temelinin büyük ölçüde geçmiş deneyimlerimiz ve gerçek ya da değil, bir şeye ilişkin edindiğimiz veriler oluşudur. Verilerimiz dünyaya geldiğimiz andan bugüne dek oluşmuş, çoğu artık güncel olmayan inançlarımızı, tavır ve görüşlerimizi de içerir. Çoğumuz verilerimizin "tutsağı" haline geliyoruz. Verimiz ya da bilinçaltımız bizi tam anlamıyla "işleten" donanım gibidir. Biz hepimiz belirli programlarla işliyor, çalışıyoruz fakat çoğu kişi geçerliğini yitirmiş olan eski programlarla yani İnanç Sistemleriyle (İS) çalışmayı sürdürüyor.

Amerikalı yazar (Başkanlık Özgürlük Madalyası sahibi) Eric Hoffer'in ifade ettiği gibi:

> Değişim çağında dünya öğrenenlere kalırken, öğrendikleriyle kalmışların elinde sadece artık mevcut olmayan bir dünyayla baş edecekleri bir donanım vardır.

Hayatlarında "griye" pek az yer açan insanları hepimiz tanırız. Onlar için hemen her şey siyah ya da beyazdır. Hemen her şey ko-

nusunda görüşleri son derece belirgindir; fikirlerini değiştirmelerine yol açabilecek farklı bakış açılarına, yeni verilere pek ilgi duymazlar.

"Dünyanın kendilerine kaldığı" öğrenenler ise eğitimi, ömür boyu devam edecek bir süreç olarak görür. Durmadan yeni veriler peşinde koşar, kendi varsayımlarını sorgularlar. Bilinçaltı veri bankalarında hangi "programların" güncellenme istediğini, hangi eski verilerin hatalı olduğunu ve kendilerine artık hizmet etmeyen kararlara yol açtığını özenli bir analize tabi tutmaya hazırdırlar. Egoları sınanır. ***Gerçek*** *onlar için "**haklı**" olmaktan daha önemlidir.*

Durumun gerçeğine değil de kendi geçmiş tecrübelerine dayanarak tamamen aynı bir duruma üç farklı kişinin nasıl tümden farklı tepkiler verdiğine bir bakalım. Üzerine yazdığım konuda bir konuşma yaptığımı hayal edin. Dinleyiciler arasından üç gönüllünün sahneye gelmesini istiyorum. Mary, Sally ve Jane adında üç kadın geliyor. Yuvarlak bir masa başına oturmalarını rica ediyorum. Yılanlar konusunda konuşacağımızı söylüyorum. Küçük yılanlardan söz edeceğiz. Bunların dişsiz olduğunu, ısırıp sokamayacaklarını, insan değil, böcek yediklerini belirtiyorum. İnsanların bunlardan korkması için hiçbir neden olmadığını ekliyorum. Fikren hepsi bana katılıyor. "Güzel" diyorum, "korkmamız gerekmediğine göre size evde beslediğim küçük yılanım Larry'yi tanıtayım" ve canlı bir yılan çıkarıp masaya bırakıyorum.

Yılan daha masaya bile değmeden Mary yerinden fırlıyor, korkuyla haykırıp sahneden, koridordan, salondan koşarak kaçıyor, bir daha da görünmüyor.

Neler oldu? Az önce değindiğimiz dört maddeye dönelim.

1. ***Algı.*** *Mary duyularıyla (bu örnekte gözleri) uzun, ince, zikzaklar halinde hareket eden bir canlı algılar.*
2. ***Kıyaslama.*** *Bilinçaltına (veri bankasına) başvurur, bunun bir "yılan" olduğu bilgisini alır.*
3. ***Analiz.*** *Bunun kendisini rahatlatacağı mı, zevk mi vereceği yoksa rahatsız mı edeceğini belirlerken saniyenin milyarda biri kadar bir süre içinde bilinçaltında kayıtlı bir resim bilince gelir: Üçüncü sınıftayken Jimmy Jensen'in elinde böyle bir yılanla sokakta peşinden koşup hayvanı bluzundan içeri atıverişi. Mary o anda bir ömürlük bir karar almıştır, bir daha asla bir*

yılana bu kadar yaklaşmayacaktır. Nitekim seyrettiği bir filmde bile yılanlar görünecek olsa gözlerini kapayıp oradan kaçmaktadır. Bunu bir düşünün. Gerçek bir nesne değil, onun dergideki resmi yoğun bir kaygı ve tedirginliğe yol açabilir. Tepkisi durumun gerçeğine değil (yılan sanki tv'den atladığı gibi boynuna sarılacaktır), geçmişte yaşadığı bir şeye dayanmaktadır. Mary'nin davranışına bıyık altından gülmeden önce emin olun ki ***hepimizin*** *geçmişlerimizde bizi kimi durumda usdışı davranmaya itebilecek "yılanlarımız" bulunuyor.*

4. ***Karar.*** *Burası çok açık. Hızlı analizi sonucu Mary tepkisel bir karar alır ve "Benden bu kadar arkadaşlar" diyerek vahşi çığlıklar içinde kendini süratle salondan, binadan dışarı atarak soluğu herhalde en yakın barda alır.*

Şimdi aynı duruma Sally'nin nasıl bir tepki verdiğine bakalım. Çiftlikte büyümüş, hayatı hayvanlar arasında geçmiştir. Hayvanları sever. En sevdiği hayvan da nedir dersiniz? Evet, yılan. Evinde boa yılanı beslemektedir. (Çıktığı erkeklerin sayısı hayli düşük olmalı.)

Sally de Mary'nin geçtiği karar sürecinden geçer:

1. *Nesneyi duyuları/gözleriyle* ***algılar****.*
2. ***Kıyaslama*** *ile bunun bir "yılan" olduğu sonucuna varır.*
3. *Hızlı bir* ***analiz,*** *içinde sıcak, sevecen duygular uyandırır.*
4. *Yılana uzanmaya* ***karar*** *verir, eline alır, okşar, öper, işte yılan severler ne yapıyorsa bunları yapar.*

Jane'e geçelim. Yaşananlar onu şaşırtmıştır, ne demeye gönüllü olduğunu kendine sorar. Yılanlara çekim duymadığı gibi onlardan korkmaz da. Bütün bu süre içinde "hareketsiz" kalır.

Bu küçük örnekte üç kişinin aynı olaya mevcut durumun değil de onunla ilgili geçmiş tecrübelerine dayalı üç farklı tepki verdiğini gördük. Özetle bizler kararlarımızı sınırsız potansiyelimiz temelinde değil, geçmişten topladığımız olay ya da bilgiye dayanarak alıyoruz. Kaç kez oturup tavır, görüş, duygu ve "gerçeklerinizi" değerlendirip, bunların bazılarında farklı düşünebileceğiniz ya da hissedebileceğiniz sonucuna varmışsınızdır. Sorun, çoğu kişinin böyle bir

*değerlendirme yapmamasıdır çünkü **nasıl** değişeceklerini bilmezler. Kendilerini değerlendirmekten vazgeçerler. İç konuşmaları "Ben oldum olası…. konusunda iyiyimdir", "O konuda asla iyi olmadım" derken hep aynı şekilde yaşar giderler. Hareketleri zihnin bilinçaltına emirler haykıran bilinçli kısmınca önceden belirlenmiş robotlar gibidirler.*

Bilinçaltı haftada 7 gün, günde 24 saat hizmetimizde olan ve bilinçli zihnin talimatlarını yerine getiren bir mekanizmadır. Tekrarlayalım. Bilinçaltımız gece gündüz hizmetimizdedir; bize kararlarımızın iyi mi kötü mü olduğunu söylemez. "Patronu" (bilinçli zihin) tarafından verilen talimatları yerine getirir. (1. Bölümdeki geminin kaptanı ile mürettebatını anımsayın.)

Bilinçaltı, gereğince kullanılırsa hayatımızın her alanına pozitif değişim getirmenin en büyük aracıdır. İç konuşmamızın gücünü daha iyi anlamamız, bilinçaltından istediklerimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor.

Bu kitap size bunu öğretiyor.

Bilinçüstü konusuna kısaca değinmeden önce söylediklerimizi özetleyelim. Şimdiki kararlarımız büyük ölçüde geçmiş deneyimlerimiz ya da edindiğimiz bilgiye dayanır. Değiştirmek istediğiniz bu veriyi nasıl değiştireceğinizi göstereceğiz. Bazı şeyleri son derece öznel bir eğilimle görmeye koşullanmış olduğumuzu da anlamamız gerekiyor. Önyargılarımız buradan ileri geliyor.

Hayatımıza olumlu değişimler getirmenin araçları bize bir kez verildikten ve bunları nasıl kullanacağımızı öğrendikten sonra bilinçaltımızı araştırıp hangi verilerin güncel yaşamımızda geçerliği kalmadığını belirleme yolunda muazzam bir olanağa sahip oluruz.

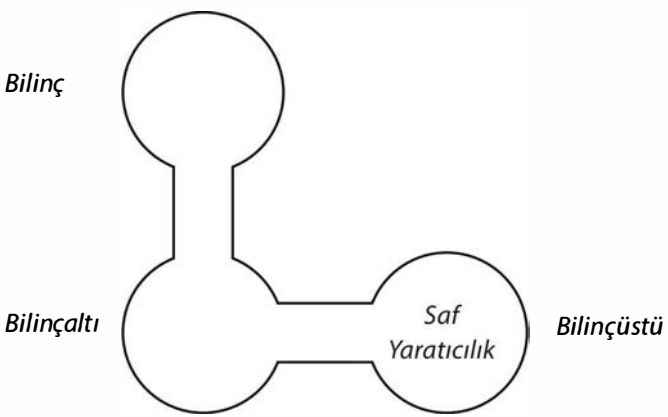
*Burada bilinmesi gereken önemli bir nokta, olumsuz bir alışkanlık kalıbımızı harekete geçiren bir şey seçip algıladığımızda bunun etkisinin "Analizcimizi" devre dışı bırakmasıdır. Böyle bir duruma vermeye koşullandığımız tepki doğrultusunda ve **tamamen** usdışı bir şekilde davranırız.*

Negatif alışkanlık kalıbımızı gördükten sonra bilinçaltımıza hareketimizi arzu ettiğimiz yönde gerçekleştirmemizde yardımcı olması için yeni veri yükleyebiliriz. Bu bizi negatif alışkanlık kalıbının elinden de kurtarır.

Zihnin üçüncü alanı bilinçüstüdür.

Dr. Murphy'nin bilinçüstüne değinmediğini belirtelim. Bu alandaki çalışmaların çoğu onun kitabını yazdığı 1963'ten sonra yapıldı. Bilinçüstü genel olarak varlığımızın önemli bir alanıdır ve gerçek anlamda yaratıcı problem çözümü konusundaki tartışmalara onun da katılması zorunludur. 13. Bölümde zihnimizin bu alanına erişim yolunu adım adım göstereceğim.

Bilinçüstü bizim saf yaratıcılık kaynağımızdır. Büyük bir ilham ve yaratıcı çözümler aldığımız alan burasıdır. Burada bir meselenin çözümünün gerektirdiği bilgi bilinçaltımıza, veri bankamıza depolanmış verileri aşar. Öyle görünüyor ki "dehaların" bu geniş birikime istedikleri anda erişimi bulunmakta.



Aynı zamanda bilinçüstü, yapıcı bir motivasyon ve serbest enerji kaynağımızdır. Daha sonra bunu da ayrıntılı bir şekilde ele alacağız.

Özetle, zihnimizin birbiriyle etkileşim içinde üç alanı bulunuyor; Bilinç, Bilinçaltı ve Bilinçüstü. Ancak bunların ve etkileşimlerinin farkında olmadığımız sürece "oto pilota" bağlanmış gibi sürüklenip gidiyor, bazı konularda her zaman iyi sonuç alırken diğerlerinde geri kalıyor, aynı hataları durmadan tekrarlıyoruz. Ancak bu kitabın size sunduğu; zihnin her bir alanının işlevlerini tümüyle öğrenip anladıktan sonra ve size vereceğimiz araçlarla birlikte, hayatınızın dümenine geçme olanağıdır. Size vereceğimiz araçlar, eski ve güncelliğini yitirmiş bilgiyi gözden geçirip hedeflerinize daha az çabay-

la erişmenizin yolunu açacak yeni veriler girmenizi sağlayacak. Hayatınızı çaresiz bir kurban gibi yaşamanız artık gerekmiyor.

Kendimiz ve başkalarına ilişkin bilinçli inancımızla kişisel gerçekliğimizi biz yaratırız… Bilinçaltımızın merhametine kalmış ya da anlayamadığımız güçlerin elinde değiliz. Bilinçli zihin bilinçsiz faaliyete yön verir ve iç benliğin tüm güçlerine o hükmeder. Bunlar bizim gerçeğe ilişkin inancımız doğrultusunda harekete geçirilir….

Yaşadığınız tecrübeden hoşnut değilseniz bilinçli düşünce ve beklentilerinizin doğasını değiştirmek zorundasınız; düşünceleriniz kanalıyla kendi bedeninize, dost ve ortaklarınıza ilettiğiniz mesajları değiştirmek.

The Nature of Personal Reality
*(Kişisel Gerçekliğin Doğası), Jane Roberts**

Artık "araçlara" geçebiliriz.

* *Roberts, age, sf.13*

İnsan kurallara sığmaz!

8

Olumlama ve Olumlama Teknikleri

2. Bölümde Dr. Murphy "kendine telkin" kavramını ortaya atıyor ve kişilere hipnoz altında verilen güçlü telkinlerin (gerçekliklerine inanılması halinde) nasıl olağanüstü şeyler başarmalarına yol açtığına değiniyor. Burada "olağanüstü" sözcüğü tam olarak kelime anlamıyla kullanılmakta. Bilinçaltının "olağan" tanımı geçici bir süre askıya alınıp "olağan sınırlamaların" yerine kişinin hipnoz altında olmadığı zamandakinden çok daha yüksek bir seviyeye erişmesini sağlayan emir ve talimatlar konduğunda sergilenen performansı ifade ediyor.

Çoğumuz otorite figürleri tarafından kendimize ilişkin gerçekdışı şeyler ve bunlara eşlik eden kısıtlamalara inanacak şekilde hipnotize edilmiş haldeyiz. Bunlar gerçekdışı olsa da inanarak "gerçekliklerini" doğrular şekilde davranıp hareket ediyoruz.

Hipnoterapist Lee Pulos bana travma kurbanı yetişkinlerle çalışırken karşılaştığı en büyük güçlükten söz etmişti. Bu, onları girmiş oldukları hipnozdan çıkarmak, çocukluklarında aşılanıp travmalarına neden olan yanlış verilerin etkisinden kurtarmaktı.

Şimdi olumlamaların yapıcı kullanımının bilinçaltımızın yeniden programlanmasında (ve bu şekilde eskiden olduğumuz değil) bugün olmayı istediğimiz şekilde yaşamamızda bize nasıl yardımcı olacağını ele alalım. Dr. Murphy'nin kendine telkin yerine kullandığı diğer bir kavram da ***olumlamadır****.*

Daha önce olumlamayı "sizi beklediğiniz sonuca ulaştıracak bir olgu ya da inancın (pozitif ya da negatif) ifadesi" olarak tanımlamıştık. "Olgu" ya da inancın ifadesi GERÇEK olabileceği gibi olmaya da bilir fakat biz gerçek olduğuna inanır, ona göre davranırız. "Beklediğiniz sonuç" da istediğiniz nihai sonuç olmayabilir. Ancak "Ben… konusunda hiçbir zaman iyi olmadım" düşüncesine inanıp bu kısıtlayıcı "gerçeğe" teslim olur ve bilinçaltınızı kısıtlanmanızla tutarlı olan verilerle programlarsınız. Bu şekilde bilinçaltınız da inancınızı desteklemek için davranışınızın o doğrultuda olmasını sağlar.

Olumlamaları bütün hayatımızda kullandık. Kendimiz ya da başkalarına karşı "Ben" ile başlayan her ifade bir olumlamadır. Aşağıdakilerin hepsi gibi:

- *Ben çok iyi bir eşim.*
- *Ben kötü bir eşim.*
- *Ben çok sevgi dolu ve sabırlı bir anne/babayım.*
- *Çocuklarımla hep sabrımı yitiriyorum. Galiba pek iyi bir anne/baba değilim.*
- *Ben çok düzenli ve etkinim.*
- *Çok dağınığım, hiçbir aradığımı bulamıyorum.*
- *Ben çok iyi bir konuşmacıyım.*
- *Bir topluluk karşısında heyecandan nutkum tutuluyor.*

Hatırlarsanız olumlamayı "sizi beklediğiniz sonuca ulaştıracak bir olgu ya da inancın (pozitif ya da negatif) ifadesi" olarak tanımlamıştık. Başka bir deyişle DOĞRU (gerçek) olmayabilir, ancak bizim algımızca "doğru"dur.

Biz dünyaya düzenli ya da düzensiz gelmedik. Topluluk önünde konuşma becerisi ya da bundan yoksunlukla da gelmedik. Bunlarla ilgili tavır, görüş ve benlik anlayışımız zaman içinde gelişti. Çok küçük yaşlarımızdan itibaren bize otorite figürleri tarafından "gerçeklere dayalı" (doğru olabileceği gibi olmayabilen de) veriler iletildi, bunları doğru bildik. Yıllar boyu bu tavır, görüş ve inançlar içimizde kök saldı, sonunda inandığımıza inanır olduk, bunlar kişisel gerçeğimizin "DOĞRUSU" haline geldi. Öyle doğru, öyle gerçek oldu ki uç durumlarda onlar için ölmeye bile hazırız.

Sözgelimi uygarlık tarihi boyunca dinsel inançlarını savunması pahasına can verenlerin herhangi bir tekil ya da kolektif nedenden ötürü ölenlerden daha fazla olduğunu düşünebiliyor musunuz? Günümüzde aklı başında insanlar nasıl dünyayı dolaşıp da dinsel inançları farklı diye başkalarını öldürebilir? Çılgınlık bu!

Bu örneği sadece olumlamaların (negatif ya da pozitif) işlediğini göstermek için verdim. Genetik olarak dünyaya din, tanrı ya da herhangi bir şeye dair belirli düşünceler ve tavırlarla gelmedik. Fakat belli doktrinlerin bize defalarca tekrarlanması, bunları iç konuşmamızda bizim de yinelememizle bu örnekte olduğu gibi ***ömür boyu*** *sürecek dinsel inançlarımız biçimlenmiş oldu. Tüm bunlar olumlama süreçleriyle gerçekleşti. "İnanıyorum ki…", "… yapabilirim" vs. Bu süreç benlik anlayışımızı da yarattı.*

Dolayısıyla olumlamaların işlediğini biliyoruz.

Öyleyse neden aynı süreçten, tavrımızı değiştirip hayatlarımıza olumlu değişimler getirmek için yararlanmıyoruz? Bu bölümde bunun nasıl yapılacağını sizlerle paylaşacağım.

Olumlama tekniklerinin formel eğitimiyle ilk karşılaşmam 1969'da kurucusu John Boyle (bkz. Giriş) tarafından verilen seminerde oldu.

Olumlamaları kullanmaya başladığımda nasıl biri olmak istediğimi dile getiren bir cümle kurmakla böyle bir değişimi yaratabileceğim konusunda kuşkuluydum. Omega'ya önceden katılmış, olumlamaları bir süredir yapmakta olan başkalarıysa başardıklarını anlata anlata bitiremiyordu. Bilinçli bir şekilde kullanılan olumlamaların hayatlarında (olumlu) bir etkisinin olmadığı alan yok gibiydi.

İlişkiler, ana babalık, sağlık meseleleri, iş ve finans alanları… Deneyimlerini aktaranlara bakılırsa olumlamanın yararlarından nasibini almamış konu yoktu. Onların işine yaradıysa benim neden yaramasın diye düşündüm.

Kırk yıl sonra hâlâ olumlama yapıyorum. Gerileme ya da başarısızlık yaşamadığım anlaşılmasın. Fakat düşünme kalitem bundan olumlu etkilendi. Bunun sonucunda da seçtiğim yaşama biçiminin niteliğinde büyük bir yükseliş oldu. "Öğrenmeye kendi ihtiyaç duyduklarımızı öğretiriz" dendiğini duymuştum. Daha da öğrenip gelişmeye kucak açtığım nice alan var.

Sıra geldi olumlamaları nasıl yazıp kullanacağımıza.

Gerçekleştirmek istediğiniz bir hedef ve ihtiyaçlar listeniz olduğu varsayımıyla artık olumlamaları bunlara ulaşmada ilave teknikler olarak kullanabilirsiniz. Görselleştirme (imgelem) ve güçlü duygular eşliğinde olumlamaların gündelik tekrarıyla bilinçaltınızı hedeflerinize ulaşmada size yardımcı olmak üzere şartlandıracak ya da yeniden şartlandıracaksınız.

Olumlama yazarken arzunuz şu anda gerçekmiş gibi şimdiki zaman ve birinci tekil şahıs kullanın.

Başka bir deyişle, "… ile ilişkim iyileşecek" ya da "İşim gelişecek" (gelecekteki bir umut) vb. demeyin. Olumlamayı şu şekilde yazın: "… ile harika bir ilişki yaşıyorum… günden güne daha da güçleniyor" ya da "Ben çok başarılı bir iş insanıyım, her geçen gün de işimi geliştirmenin yeni yollarını buluyorum."

Diyelim olumlamaları sağlığa ilişkin bir hedefe ulaşmak için kullanıyorsunuz. Kilo verme örneğini alalım. Bugün terazi "güncel gerçeğinizin" 110 kilo olduğunu söylerken sizin hedefiniz 90 kiloya inmekse olumlamanız şöyle olsun: "90 kiloda iyi görünüyor, kendimi iyi hissediyorum." Birinci tekil şahısta ve şimdiki zamanda... "Aşırı kilolu değilim" demeyin. Burada vurgu aşırı kilodadır ki yaratmak istemeyeceğiniz imge de tam budur.

Buna bir iki destek olumlaması da ekleyebilirsiniz: "Sadece ideal kilom 90'ı koruyacak kadar yiyorum." "Her gün zevkle egzersiz yapıyorum."

Unutmayın, olumlamalarımızın amacı davranışımızda değişiklik yaratmaktır. "90 kiloda iyi görünüyor, kendimi iyi hissediyorum" olumlaması bize buzdolabının yanına kamp kurma izni vermez!

Bir olumlama, zihninizde erişmek istediğiniz başarının resmini oluşturacak görselleştirmeyi destekleyecek şekilde olmalıdır. Örneğin, "… ile harika bir ilişki yaşıyorum" derken o kişiyle kendinizi birlikte olmaktan zevk aldığınız ve gerçekten "harika bir ilişki" içinde olduğunuz bir sahne içinde hayal edin. Bu geçmişte yaşanmış ya da olumlamayı desteklemek üzere sizin yarattığınız bir sahne olabilir. Her ikisi de (gerçek olsun olmasın) bilinçaltınıza gerçekten yaşanmış gibi kaydedilir; yeter ki güçlü, pozitif duygularla desteklensin.

Bu son adım, yani duygusal destek çok önemlidir. Sözgelimi insanlar geçmişe götürücü hipnozdan geçerken geçmişten bir an'ı canlı bir görsellikle yaşamakla kalmaz, ona eşlik etmiş olan duyguları da yeniden yaşarlar. Mutlu bir olaysa güler, üzücü ise ağlamaya

başlarlar ve bunların tümü hipnoz altında olur. Dilin (sözcüklerin) amacının imgeye erişim olduğunu anlamak önemli. Bilinçaltının kaydettiği sözcükler değil, eşlik eden duygular ve güçlü hislerle bu imgedir. Sözcükleri destekleyen ve duyguların eşlik ettiği imgelem ya da resimler onun için bu kadar önemlidir. Bunu önümüzdeki bölümde biraz daha açacağız.

Özetle olumlama süreci üç adımdan oluşur:

1. *Olumlamayı kendinize okuyun.*
2. *Geçmiş ya da gelecek bir olayı ya da olumlamanızı destekleyen bir imgelemi görsel olarak canlandırın.*
3. *Görselleştirmenize olumlu ve hoş duygular katın.*

Her bir olumlama 10-15 saniye sürmeli ve üç ila beş kez tekrarlanmalıdır. Amaçlar gibi olumlamalar da bir seferde 15'i aşmamalıdır.

Zihinlerimizin olumlamalara en açık olduğu zamanlar sabah uyanırken, akşam da uyumadan hemen öncesidir. Olumlamalarını 6 x 10 cm'lik kartlara yazıp başucunda bulunduran birçok kişi biliyorum. İleri atlayalım ve bu kitabın 14. Bölümünde Dr. Murphy'nin ne yazdığını görelim:

> Uyuşuk, uykulu bir hale girerek arzularınızla imgeleminiz arasında çatışma yaratmaktan kaçınmış olursunuz. Bu hal çabalarınızı minimuma indirir. Uyku halinde bilinçli zihniniz büyük ölçüde gömülüdür. Bilinçaltınızı aşılamanın en iyi zamanı uyku öncesidir. Bunun nedeni, bilinçaltının en fazla ortaya çıktığı vaktin uykudan önce, uyanmadan hemen sonra olmasıdır. Bu haldeyken, arzunuzu etkisizleştirecek ve bu şekilde bilinçaltınızın kabulünü önleyecek negatif düşünceler ortaya çıkmaz. Arzunun gerçekleştiğini hayal edip başarının heyecanını duyduğunuzda bilinçaltınız arzunuzu hayata geçirir.

Olumlamaların gündelik uygulaması kişinin hayatına neredeyse mucizevi değişimler getirebilir. Fakat her şeyde olduğu gibi nasıl yapılacağını bilmekle yapmak iki ayrı şeydir. Olumlamalarınızı günlük olarak yapmak bir alışkanlık haline gelecek. Ve her alışkanlık gibi yapmadığınızda kendinizi "hile yapmış" hissedeceksiniz.

Kişisel olarak ben olumlamalarımı günlük olarak yapıyorum. Onlardan önce tekrarladığım şöyle bir şey yazdım:

Olumlamalarımı sabah ilk, akşam son iş olarak okumayı seviyorum. Destekleyici görselleştirme ve güçlü duygularla pekiştirdiğim gündelik olumlama alıştırmam hayatımın zenginleşmesinde önemli gördüğüm değer, amaç ve tavırları bilinçaltıma aşılıyor.

Negatif duyguları bir yana bırakma seçeneğimiz var. The Nature of Personal Reality*'den alıntılayalım:*

Aşağıda sizin için de geçerli olabilecek inançların daha belirgin bir listesini bulacaksınız:

1. İç bayıcıyım, hep de öyle oldum.
2. Paranın pis bir tarafı var. Parası olanlar yoksullara kıyasla hırslı ve daha az spiritüel.
3. Yaratıcı değilim. Düş gücüm yok.
4. İstediğimi hiç yapamıyorum.
5. İnsanlar beni sevmiyor.
6. Şişmanım.
7. Oldum olası talihsizim.

Bunlar çoğu insanın paylaştığı inançlardır. Sahip olanların yaşayacağı da bunlar olacaktır. Fiziksel veriler inançları her zaman pekiştirir görünse de gerçekliği oluşturan aslında inançlardır… Kimsenin inançlarınızı sizin için değiştiremeyeceğini ve de bunların size dışarıdan dayatılamayacağını bilmelisiniz. Onları bilgi ve uygulama ile kendiniz değiştirebilirsiniz.

Umarım buraya kadar okuduklarınızdan Bilinçaltı Zihninizin Gücü*'nün teori ve bilgisini edindiniz, edinmeye de devam edeceksiniz. Bitirdiğiniz bu bölümle de "uygulamalar," yani araçlar artık elinizde.*

Devam edelim ve yönlendirilmiş görselleştirmenin gücü ile arzu edip beklediğimiz nihai sonuçların berrak imgelerini yaratıp bunları bilinçte tutmanın önemine geçelim.

9

Amaçlılık: Yönlendirilmiş Görselleştirmenin Saklı Gücü

Önceki bölümde (Olumlama ve Olumlama Tekniklerinde) öğrendiğimiz gibi;

1. *Olumlamayı kendi kendinize birinci tekil şahıstan ve amacınıza şimdiden ulaşmışsınız gibi şimdiki zamanda söyleyin. Örnekler:*

   "… kiloda iyi görünüyor, kendimi iyi hissediyorum."
   "… koşulsuzca seviyor, güzel ilişkimizi zevkle yaşıyorum.

2. *Bu hedefe ulaşmış halinizi canlandıran bir resim yaratın.*
3. *Hedefe ulaşmanın verdiği olumlu duyguyu hissedin.*

*Etkili insanların zihninde ne istedikleri ve nereye gittiklerine ilişkin çok net bir resim vardır. İmgeleri **lazer** keskinliğindedir. Söz konusu olan daha iyi bir evse nasıl görüneceğine dair gayet açık bir resim canlandırırlar; oda sayısı, kaç katlı olduğu, havuzu, bulunduğu semt, fiyatı vs. Hedeflerine çoğunlukla ulaşamayanlarda ise erişilen hedefin nasıl göründüğüne dair net bir resmin yoğunluğu eksiktir. Evin nasıl görüneceğinin net resmiyle desteklenmediğinde "Daha iyi bir ev istiyorum" olumlaması hedefe erişmenin gerektirdiği enerjiyi dağıtır.*

Küçük bir çocukken sıcak bir yaz günü büyüteci elimi hiç titretmeden bir kağıt parçası üzerinde tutmuştum. Kağıt birden alev aldı. İşin ilginç yanı, büyüteci güneşe çevirdiğim ya da kolumun üzerinde rastgele dolaştırdığımda hiçbir şey olmuyordu, kolumun ısındığını bile hissetmiyordum. Ama diyelim bir çilime tutacak olsam ağır bir yanığa uğramamak için birkaç saniyede hızla çekmem gerekiyordu. Neden?

Bir düşünün. Enerji kaynağı güneş değişmiyor. Fakat gereğince odaklanan büyüteç bu enerjiyi yakalayarak gücünü birkaç katına çoğaltıyor. İstediğimiz şey konusunda berrak bir düşüncemiz/imgemiz olduğu ve bunu, eşlik eden duygusal yoğunlukla birlikte sürekli göz önünde bulundurduğumuzda da olan bu. Bilinçaltımızın gücünü yakalayıp çoğaltarak bu imgeyi hayata geçiriyoruz. "Bilinçüstü ve Yaratıcı Sorun Çözümü" başlıklı 13. Bölümde temel işleyiş ilkesini öğreneceğiz: "Bilinçli zihinde sürekli tutulan her düşünce (pozitif ya da negatif) bilinçüstü tarafından hayata geçirilmek zorundadır."

Bu bölümde sırası geldikçe bunun nasıl gerçekleştiğinin örneklerini vereceğiz.

Burada hatırlanması önem taşıyan şey, bilinçaltımıza kaydedilenin sözcükler değil, onların yarattığı resimler (imgeler) ve onlarla ilintilendirilen duygular oluşudur. Bu artık Montrealli nörolog Dr. Wilder Penfield tarafından bilimsel olarak kanıtlanmış durumda. Dr. Penfield bir deneğe lokal anestezi uyguluyor. Denek uyanık. Ardından kafatasının beynin hafıza bölümü üzerine gelen kısmını çıkarıyor. Beyni sonda ile uyarıyor ve denek geçmişteki bir yaşantısını O ANDA olmaktaymış gibi anlatıyor! Mutlu bir yaşantıysa gülümsüyor, gülüyor. Üzücüyse ümitsizliğe kapılıyor, ağlıyor. Dr. Penfield sondayı çekip aynı yere yeniden uyguladığında denek sanki biri teybin geri sarma düğmesine basmış gibi aynı öznel deneyimi ifade ediyor.

7. Bölümde öğrendiğimiz gibi, yaşadığımız her şey ve onlarla ilintili imge ve duygular zihnimizin bilinçaltında saklanır ve güncel davranışımızı etkiler.

Aşağıda görselleştirmenin performansı nasıl etkilediğine dair diğer bir bilimsel kanıt göreceksiniz.

Dr. Alvaro Pascual-Leone Harvard Tıp Fakültesi, Beth Israel Tıp Merkezinde nöroloji profesörü.

Dr. Doidge bir kez daha değindiğimiz kitabı Kendini Değiştiren Beyin*'de Dr. Pascual-Leone'nin Penfield tarafından geliştirilen tekniğini TMS (transkranyal manyetik stimülasyon) işlemiyle geride bırakışını yazıyor.*

> Wilder Penfield'in kafatasını cerrahi olarak açıp motor ya da duyusal kortekse elektrot yerleştirmesi gerekiyordu. Pascual-Leone aygıtı (TMS) açıp parmağımı kımıldattığında, Penfield'in hastalarının kafatasları açılıp beyinleri elektrotlarla uyarıldığında yaşadığının *aynını* yaşadım.

Dr. Pascual-Leone TMS tekniklerini kullanarak görme engellilerin Braille alfabesini öğrenme süreçlerini hızlandırmada büyük başarı elde etmiş.

Dr. Doidge, Pascual-Leone'nin yönlendirilmiş görselleştirme ile performansın ilişkisi ve gücünü kanıtlamadaki başarısını aktarmaya devam ediyor:

> Bundan sonraki girişimi yepyeni bir alanda çığır açıcı olmuş, düşüncelerimizin beynimizin maddi yapısını değiştirebildiğini göstermiştir.
>
> Düşüncelerin beyni nasıl bir değişime uğrattığını incelerken TMS'yi kullanarak piyano çalmayı öğrenenlerin parmak haritalarını gözlemlemişti. Pascual-Leone'nin kahramanlarından biri olan ve ömrünün daha sonraki bölümünü beyin plastisitesini araştırmakla geçiren, ancak başarılı olamayan Nobel Ödüllü büyük İspanyol nöro-anatomisti Santiago Ranon y Cajal, 1894'te düşünce organının belirli sınırlar içinde ve iyi yönlendirilmiş zihinsel egzersizlerle işlenebilir ve geliştirilebilir olduğunu öne sürmüştü. 1904'te "zihinsel alıştırmada" tekrarlanan düşüncelerin mevcut nöron bağlantılarını güçlendirip bunlara yenilerini eklediğini iddia etti. Bunun özellikle yoğun zihinsel egzersiz yapan piyanistlerin parmaklarını yöneten nöronlar için geçerli olduğunu sezinliyordu.
>
> Ranon y Cajal düş gücünü kullanarak işlenebilir beynin bir resmini çıkardı ancak kanıtlayabileceği araçlardan yok-

sundu. Pascual-Leone, zihinsel egzersiz ve hayal gücünün gerçekten de fiziksel değişimlere yol açıp açmadığını test etmede TMS'den yararlanabileceğini düşündü.

İmgelem deneyinin ayrıntıları basitti ve Cajal'in fikrinden hareketle piyano kullanıldı. Pascual-Leone hiç piyano çalmamış iki gruba bir dizi nota vererek hangi parmaklarını kullanarak çalacaklarını gösterdi, çalınışlarını dinletti. "Zihinsel alıştırma" grubu beş gün boyunca günde iki saat bir elektro piyano başına oturdu ve hem çaldığını hem de dinlediğini imgeledi. İkinci grup, "fiziksel alıştırma" yaptı; beş gün boyunca günde iki saat çaldı. Her iki grubun beyinleri her gün deneyden önce, çaldıkları sırada ve ardından haritalandı. Daha sonra iki gruptan verilen nota dizisini çalmaları istendi ve çalışlarının doğruluğu bilgisayar tarafından ölçüldü.

Pascual-Leone iki grubun da çalmayı öğrendiğini ve benzer beyin haritası değişimleri gösterdiğini buldu. Kayda değer bir şekilde sadece zihinsel alıştırma, motor sistemde parçanın gerçekten çalınmasıyla aynı fiziksel değişimleri yaratıyordu. Beşinci günün sonunda kaslara giden motor sinyallerdeki değişimler her iki grupta da aynıydı. Hayali çalıcılar üçüncü günde gerçekten çalanlar kadar isabetliydi.

Bununla birlikte zihinsel alıştırma grubunun iyileşme düzeyi beş günde fiziksel alıştırma grubununki kadar yüksek değildi. Fakat zihinsel araştırma grubu zihinsel öğrenimini tamamladığında ve iki saatlik tek bir fiziksel alıştırma dersi aldığında genel performansı fiziksel araştırma grubunun beş günlük performansı seviyesine yükseldi. Zihinsel alıştırmanın fiziksel bir beceriyi minimum fiziksel alıştırmayla öğrenmeye hazırlıkta etkili bir yol olduğu açıkça görülüyor.

Dr. Doidge devam ediyor:

Zihinsel alıştırmanın en ileri formlarından biri, tahta ve taşlar olmadan oynanan "zihinsel satrançtır." Oyuncu-

lar pozisyonları akılda tutarak tahta ve oyunu hayal eder. Sovyet insan hakları aktivisti Anatoli Şaranski hapishanede ayakta kalmak için zihinsel satrançtan yararlanmıştı. Yahudi asıllı bilgisayar uzmanı Şaranski 1977'de haksız yere ABD için casusluk yapmakla suçlanıp dokuz yıl yattı. Bunun dört yüz gününü 2 x 3 metre boyutlarında tecrit hücresinde geçirdi. Ya kullan-ya kaybet mantığıyla çalışan beyin, haritalarını korumada dış uyarana gereksindiğinden tecritteki siyasi mahkumlar çoğunlukla zihinsel olarak çöker. Bu uzun duyusal yoksunluk döneminde Şaranski aylar boyu zihinsel satranç oynadı. Bu da olasılıkla beynini çöküşten kurtardı. İki tarafı birden oynuyordu, oyunu karşı açıdan değerlendirerek akılda tutmak beyin için olağanüstü zorlu bir sınavdı. Şaranski bir defasında bana yarı şaka, fırsattan istifade satranç düşünmede dünya şampiyonu olabileceğini söylemişti. Salıverildikten sonra Batı baskısının da yardımıyla İsrail'e gitti ve bakan oldu. Dünya Şampiyonu Garry Kasparov başbakan ve kabine liderine karşı oynadığında Şaranski dışında herkesi yendi.

... Beyinlerimizi tek başına imgelemle değiştirebilmemizin nedenlerinden biri, nörolojik açıdan bir eylemi imgelemekle yapmanın birbirinden göründüğü kadar farklı olmamasıdır. İnsan gözünü kapayıp A harfi gibi basit bir nesne canlandırdığında ön görsel korteks, kişi A harfine bakmaktaymış gibi ateşlenir. Beyin taramaları eylem ve imgelemde beynin aynı bölgelerinin harekete geçtiğini göstermekte. Görselleştirme işte bu nedenden dolayı performansı iyileştirebiliyor.

Teşekkürler Dr. Doidge.

Yönlendirilmiş görselleştirmenin gücünü bir kez daha ortaya koyan yaşanmış bir öyküyü sizinle paylaşmak istiyorum.

1975'te, Los Angeles'tan eve, Portland, Oregon'a dönerken uçakta W. Timothy Gallwey'nin The Inner Game of Tennis (İçimizdeki Tenis) *adlı kitabını okuyordum. Tim'in yazdıklarından o kadar etkilenmiştim ki izini bulup onu Portland'da şirketimizin yönetim eki-*

bi ve Genç Başkanlar Organizasyonu Oregon şubesinde konuşma yapmaya davet ettim.

Bu karşılaşmanın sonucunda Tim ile dostluk ve ortaklık kurduk. Benim için hayatımdaki en büyük rehber/öğretmenlerden biridir. Tim bana yaşamımın her alanında içsel performans oyununu öğretti. Öğreti ve içgörülerde mecaz olarak tenisi kullanıyordu.

1976'da Tim eşim Jeri ile beni Colorado, Copper Mountain'da bir grup çalışmasına davet etti. Copper Mountain'daki kayak macerası Tim'in Bob Kriegel ile birlikte yazacağı bir sonraki kitabı Inner Skiing*'in* (İçindeki Kayak) *temelini oluşturacaktı.*

Eşim de ben de çocukluğumuzdan beri kayak yaparız. Lise kayak takımındaydım, 50 yaşıma kadar da amatör yarışlara katıldım. Bu satırları yazdığım sıra eşimle Idaho, Sun Valley'de kayaktayız. Söylemek istediğim, kayak ya da geleneksel kayma eğitimine yabancı değilim.

Yaklaşık 30 kişi bir haftalık bir "içsel kayak" deneyimi için Copper Mountain'da toplandık. Kayak yapanlar bilir; geleneksel kayak öğretimi gayet düz bir yol izler. Hoca sizi birkaç hareket boyunca takip eder, sonra "dizlerini bük" ya da "yamaç kayışına daha fazla ağırlık ver vs." der. Gayet mekanik bir süreçtir.

Copper Mountain'da hiç böyle olmadı ama kayışımız kayda değer bir gelişim kaydetti. Her sabah kahvaltının ardından kaldığımız otelin balo salonlarından birinde toplanıyorduk. Kayak kıyafetlerimiz içinde salonun halı zeminine uzanmamız isteniyordu. Grup halinde bir derin gevşeme egzersizinden sonra gözlerimiz kapalı, kendimizi kayarken imgeliyorduk. Farklı zeminler, kar tümsekleri, yumuşak eğimler, dik eğimler gibi çeşitli görsel senaryolar veriliyordu. Kendimizi her birinde kayarken hayal ediyorduk. Bu egzersizi 30-45 dakika boyunca yapıyorduk. Ardından hep birlikte kayaklarımızı sırtlayıp pistin yolunu tutuyorduk.

Tepeye çıktığımızda hocamız (daha doğrusu gözetmenimiz) 10-15 dönüşle kayacağını, ardından birer birer onun peşinden inmemizi söylüyordu. Hepimiz indiğimizde tek bir soru soruyordu: "Bu sabahki görselleştirmenize kıyasla kayışınız nasıldı?" Kayakçı, "Galiba belimi fazla kırdım" ya da "Gövdemi fazla hareket ettirdim vb." cevaplar veriyordu. Gözetmen, "Güzel" diyordu, "Bu sabahki imgenizi daha fazla göz önünde bulundurun o halde."

Değerlendirmemize katılması ya da katılmaması söz konusu değildi. Düzeltmeye dayalı bir eğitim verilmiyordu. Sadece "Bu sabahki imgenizi daha fazla göz önünde bulundurun."

Not: Çok Önemli:
Kendinizi içsel olarak bir eylem gerçekleştirirken imgelemeniz sırasında hata yaptığınızı görmezsiniz. Kayakta düştüğünüzü değil, kusursuz bir şekilde kaydığınızı hayal edersiniz. Golf vuruşunuzu görselleştiriyorsanız isabetsiz değil, isabetli vuruşlar kaydettiğinizi imgelersiniz. İmgelediğiniz piyano çalmaksa kendinizi yanlış tuşlara basarken değil, parçayı mükemmel çalarken görürsünüz.

Bu, performans görselleştirmede çok önemli bir noktadır. Zira görselleştirmeniz bilinçaltına kaydedilen resim ve nasıl bir performans sergileyeceğinize dair ona verdiğiniz talimat haline gelir.

Bir sonraki 10-15 dönüşlük kayışımızda gözetmen bir kez daha soruyordu. "Nasıldı?" "Belime yüklenmedim, gövde hareketlerim de dengeliydi" diye yanıtlıyorduk. Gözetmenin karşılığı "iyi" ya da "kötü" değil, "Harika, sabahki görselleştirmenize odaklanmaya devam edin" oluyordu.

Gün ve hafta boyu performansımız eğitim olmaksızın iyileşmeyi sürdürdü. Kendi kendimizin "eğitmeniydik."

Bir Çifte Elmas pistinden kaymak üzere tepede durduğumuz bir gün son derece etkileyici bir egzersiz gördük. Bu, dağdaki zorluk derecesi en yüksek pisttir. Gözetmenimiz kayak botlarının bağlarını olduğu gibi açtı, bizden de aynını yapmamızı istedi. "Ben aşağı indiğimde birer birer bana gelin" dedi. Yamaçtan ustaca kaydı, batonlarını kara sapladı, botlarından sıçrayıp çoraplarıyla usulca kara indi. Ağzımız açık kalmıştı.*

Sıra bana geldiğinde kaymaya başladım, birkaç sarsak dönüş yaparken iç sesimin "Kendimi öldüreceğim!" diye bağırdığını işitiyordum. Başka bir düzlemdeyse bütün haftamızın ana fikrinin bu (Tim'in Benlik 1 olarak adlandırdığı) korku ve kuşku sesini kapamak ve iç benliğime (Benlik 2) güvenmek olduğunun farkında-

* *Siyah Pist karşılığı -ç.n.*

dım. Benlik 1'i yoldan çekersem Benlik 2 ne yapılması gerektiğini tam olarak bilirdi.

Benlik 1'e nazikçe "sus!!" dedim ve Benlik 2'nin yapılması gerekeni mükemmelen bildiği güvenine teslim oldum. Parkurun geri kalanını bütün geleneksel eğitimlerde söylenenin tam tersine bağları açık botlarımla siyah bir pistten her zamanki kadar iyi kayarak indim.

Benlik 1 dikkati üzerine çekmek için durmadan yaygara koparır, önüne geleni yargılamaya bayılan da bu küçük sestir. Ne kadar dikkat dağıtıcı ve yıkıcı olduğunun ayrımında olarak, kapımı çaldığında nazikçe (ama nezaketi fazla da abartmadan) "hadi yoluna" der, yeniden şimdiye odaklanırım.

Bu bölümü tamamlarken British Columbia, Whistler'deki 2010 Kış Olimpiyatlarını izliyorum. Visa, dokuz yaşındaki halinin resmini çizen madalyalı alpin disiplini kayakçısı Julia Mancuso'lu reklamını çıkarıp duruyor. Resimde Julia kadınlar dalında altın madalya almakta. Dokuz yaşından beri bu resme hemen her gün bakmış. 2006 Kış Olimpiyatlarında, 21 yaşında Julia Mancuso altın madalya kazanmıştı.

Fazla söze gerek var mı?

Sözün özü bizler imgelediğimiz, düşündüğümüz ve inandığımızız.

10

Kişisel Güç Oluşturmak

Dr. Lee Pulos

Bu kitabın önsözünde klinik psikolog Dr. Lee Pulos şöyle yazıyor:

> Çeşitli meselelerle yıllar boyu bana gelen binlerce danışandan tahminimce en az yüzde 95'inin özgüven, değer ya da değersizlikle ilgili bir sorunu vardı, bu da sevgi, başarı, sağlık ve refahı hak etmeye ilişkin benlik anlayışlarını etkileyebiliyordu.

Özgüvenin önemi ve bu kitabın geneliyle ilişkisinden ötürü Lee'den bu konuyu ele alan bölümü yazmasını rica ettim.

Söz Lee'de:

Özgüven zihin ve ruhun bağışıklık sistemidir. Hayatın temel zorluklarıyla baş etme yeterliği ve kendimizi mutlu ve değerli, mutluluğu hak eder hissetme tecrübemizdir. Özgüveni en yüksek kişiler hayatlarının işini yaptıkları hissinde olanlardır. Gerçek özgüven, işler yolunda *gitmediğinde* kendini yine de iyi hissetmektir.

Özsaygı bizim kişi olarak değerimizle ilgilidir; içsel bir güven, mutluluk, hayatta başarı hissi ve sevgiyi çekme, geçit verme ve almaya değer olunduğu algısıdır. Özgüveni daha düşük kişiler sevgi vermeyi sevgiyi kabul etmekten daha kolay bulur.

Sağlıklı bir bağışıklık sisteminiz olması hiçbir zaman hastalanmayacağınız anlamına mı gelir? Elbette hayır. Fakat hastalığa daha az yatkın olacak, daha hızlı iyileşeceksiniz. Özgüveninizin yüksek olması asla kaygı, acı, yaşadığınız durumdan boğuntu duymayacağınız, depresif olmayacağınız anlamına gelmiyor. Güçlü bir benlik ve değer algınız olmasının avantajı iyi psikolojik amortisörleriniz olmasıdır. Bir amacınız var ve duvara toslamaktaysanız sebat edersiniz. Her zaman başarılı olamasanız da başarısızlıktan çok başarı elde edersiniz. Verdiğim yönetim seminerlerinden birinde üst düzey bir yönetici, gruba "Beş kere yere yıkıldım ama altı kere ayağa kalktım" demişti. Ortalama bir üst düzey yönetici başarıya kavuşmadan önce 3,2 büyük başarısızlık yaşamakta.

Düşük özgüvenli kişiler de sebat göstermekle birlikte başarıdan çok başarısızlıkla karşılaşacaklardır. Özgüvenimiz beklenti düzeyini oluşturur, beklentiler de kendilerini gerçekleştirir.

Özgüvenimiz kendini hayatımızın çeşitli alanlarında gösterir fakat en fazla öne çıktığı alanlar ilişkiler ve sevgidir. Kişi kendini sevgiye değer görmüyorsa başkaları tarafından sevildiğine inanmakta güçlük çekecek ve genelde ilişkiyi baltalamanın bir yolunu bulacaktır. Kendini sevilesi bulmayan birine sevginizi söylemeye ya da iletmeye çalıştığınız olmuş mudur? İnandırmak için yapabileceğiniz pek bir şey yoktur.

Özgüvenimiz hayatımızın çeşitli alanlarında kuşkusuz farklılıklar gösterecek ve bu alanlardaki etkinlik, performans ya da başarı seviyemiz de ona göre olacaktır. Örneğin yönetici ve düşünür olarak özgüveniniz yüksek olabilir, karşılığını bu konulardaki başarı seviyenizle alırsınız. Mekanik konularda düşük özgüvenli olabilirsiniz. Arkadaşlarınız size tatlı tatlı "sakar" diye takılıyor olabilir. Eş ya da ebeveyn olarak ortalama bir özgüveniniz ve o doğrultuda da bir yeterliğiniz olabilir.

Bütün yaşam alanlarını alıp yüksek ve düşük etkinlik grafiğini çizecek olsanız muhtemelen zikzaklı bir profile ulaşırdınız. Psikologlar bunun ortalamasını alarak "g" faktörünü yani genel özgüven seviyesini çıkarırlar.

Hayatınızın belirli alanlarındaki kısıtlayıcı inançları değiştirerek ve elbette bilinçaltınızı olumlama, imgeleme ve/veya oto

hipnozla yeniden eğiterek/programlayarak bu alanlardaki etkinliğinizi iyileştirebilirsiniz.

Dolayısıyla özgüven kendimizle kazandığımız namdır. Benlik anlayışımız daha geniş bir çatıdır. İçine inançlarımızı, ideallerimizi ve benlik anlayışımızın önemli bir parçası olan beden imgemizi alır. Taahhütlerimizi, değerlerimizi, sınır ve yeteneklerimizi içerir. Özgüven onun ana bölümlerindendir.

Özgüveni ulusun dikkatine ilk getiren, Psycho-Cybernetics (*Psiko Sibernetik*)* adlı kitabıyla estetik cerrah Dr. Maxwell Maltz olmuştur. Maltz kitabında haftada bir sabahını gönüllü olarak yerel hapishanedeki tutuklulara estetik ameliyat yapmaya ayırdığını anlatıyordu. İki yıl kadar sonra cezaevi müdürü Dr. Maltz'ı ofisine çağırarak, estetik cerrahi ile burun ve yüz kusurları düzeltilen erkeklerin daha fazla suç işlemediğini ve salıverildikten sonra hapishaneye dönmediğini söyledi. Dr. Maltz, yukarıda belirttiğim gibi benlik imgesinin önemli bir unsuru olan beden imgesinin değişmesinin tutukluların kendilerini daha iyi hissetmesine yol açtığını gördü. Özgüveni "20. yüzyılın en önemli keşfi" olarak adlandırdı. Ancak bu herkes için böyle olmayabilir.

Daha sonra yazdıklarında Dr. Maltz yüzlerinde köklü estetik cerrahi müdahale geçiren iki kadın hastasını anlatır. Bandajlar çıkarıldıktan, şişleri indikten sonra iki kadın da yüzlerine bakıp son derece üzgün ve hüsrana uğramış bir halde "Fark yok. Fazla bir şey değişmemiş. Kendimi hâlâ aynı hissediyorum" demiş. Dr. Maltz bunun üzerine çoğu kişi için benlik imgesinin güzellik dediğimiz dışsal tuzaklardan öte, içsel bir olgu olduğunu fark etmiş.

Bu cümleden olmak üzere Elizabeth Taylor'un bir söyleşi sırasında insanın içini burkacak kadar açık bir şekilde söylediklerini hatırlıyorum: "Kısa, bodur, berbat uyluklar. Burnumdan nefret ediyorum, gözlerim çok ayrık, yüzümün biçimi de hoşuma gitmiyor. Zaman zaman görünüşümü baştan sona değiştirebilmek isteği duyarım." Bu tasvir dünyanın en güzel kadınlarından birinden geliyor. Kendine zarar verici davranışlara girmesinde

---

* *Maltz, Maxwell. Psycho-Cybernetics,* A New Way to Get More Living Out of Life. *Pocket. 1989.*

şaşırtıcı bir şey yok: Yeme atakları, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı, kazalar, pek çok ameliyat, sekiz evlilik vs. Özgüven içte olup biter.

Buradan düşük özgüvenin bazı özelliklerine geçmek istiyorum. Bazı niteliklerini görmeye başlarken, özgüvenin, beraberinde değişim potansiyeli ve hepimizin hayat gemisine yapışıp kalmış psikolojik kabuklu parazitlerden bazısını söküp atma olanağı getirdiğini söyleyebiliriz.

İlk özellik *kurban halidir*. Kurbanların özgüveni çok düşük ya da yoktur. Kendilerine acır, hayatın onları mağdur ettiği duygusuyla yaşarlar. Takdir edilmediklerini, anlaşılmadıklarını, haksızlığa uğradıklarını düşünürler. Kurbanlar herhangi bir şeyin sorumluluğunu pek üstlenmez. İşlerini size gördürmeye çalışırlar. Suçluluk duygusuyla oynayarak insanları kurtarıcıları haline getirmek isterler. Kendileriyse onlar için bir şeyler yapmaya hiçbir zaman yeterince müsait değildir. Kendilerini sürekli yarı yolda bırakılmış hisseder, böylece de başarısızlıklarından ötürü başkaları ya da koşulları suçlayabilecek halde olurlar.

Kurbanlar güçlerini geçmişe teslim etmişlerdir: "Ana babam farklı olaydı, babamın daha fazla parası olsaydı..." Suçlama, suçlama, suçlama. Bu da güç için ucuz bir hedeftir. Güçlerine sahip çıkmadıklarından ellerindeki bundan ibarettir.

Burada bir not düşelim. Bazıları düşük özgüvenin, hayat merdiveninin alt basamaklarında olanlara özgü olduğunu düşünebilir. İki yıl önce ofisimden içeri tepeden tırnağa siyah deriler giyinmiş, zincirler kuşanmış, yüzünde öfkeli, kötü bir ifadeyle biri girdi. Öyküsünü dinlerken bana Dominatrix (baskın kadın rolündeki sado mazoşist) olduğunu söyledi. Yutkundum. Erkeklerin, kendilerini aşağılayıp hakaret etmesi, kendi evinde alçaltıcı şeyler yapması için iyi para verdiğini ekledi. Cinsellik işinin parçası değildi. Yüksek sesle kendime, ne tür erkeklerin kendilerini böyle aşağılayıcı davranışlara maruz bırakacağını sordum. Müşterilerinden birinin anayasa mahkemesi yargıcı olduğunu, aralarında iki başarılı işadamı ile bir hukukçunun da bulunduğunu söyledi. Ağzım açık kalmıştı. Kimlik Hırsızı Sendromundan muzdarip olduklarını belirtti. Meslekleri ya da işlerinin zirve-

sindeydiler fakat kendilerini oldukları yere ait görmüyorlardı. Kadının ifadesiyle: "Özgüvenleri düşük. Layık olduklarını hissettikleri boyutlara indirgemem için bana geliyorlar." Gözümü açan bir seans olmuş, bir kez daha bir danışanım öğretmenim haline gelmişti.

Düşük özgüvenin ikinci özelliğine geçelim; *martirlik** Çoğumuz acı yoluyla öğrenmeye koşullanmış, öyle yetiştirilmişizdir. "Acı yoksa kazanç da yoktur" deriz. Kültürümüzde mücadele ve acı çekmeye saygı duyulur ve her büyük dini öğretmen mücadele, zorluk ve özveri erdemleriyle örnek alınmıştır. Bu bizim şartlanmış ortak bilincimize öylesine işlemiştir ki insanlar mücadele, incinme, ufak başarısızlıklardan vb. geçmeden başarıya ulaşmanın doğru olmadığı duygusundadır. Fakat bizim için geçerli olup olmadığını, öyleyse ortadan kaldırmak için neler yapabileceğimizi görmek için martirliğin bazı özelliklerine daha yakından bakalım.

İlk özelliği *takdir görmediği* hissidir. "Kimse benim kadar dert çekmemiştir, kimse benim kadar çok çalışmamıştır, benim karşılaştığım zorluk ve engelleri takdir etmiyorsunuz" vs.

Martirler kendilerini hemen her zaman kötü davranılmış ya da yanlış değerlendirilmiş hisseder. Umutsuzluk ve hemen her vakit yanlış anlaşılmışlık duyarlar.

Düşük kişisel güç ya da özgüvenin diğer bir özelliği *hak etmezlik* hissidir; bu his sizi geriye çekip geçmişte durağanlaştırabilir. Gelecek başarıları erişilmez kılar, geleceğe doğru atılımınızı şu ya da bu ölçüde yavaşlatır. Sizi geçmişte dondurur ya da yöneldiğiniz yerdense olduğunuz yere geri çeker.

Sessiz bir iç gözlemle hak etmezlik hissinin bu son derece kritik meselesine bakmak önemlidir. Zira insanları geri çekip değer algılarını, inisiyatif alma gücünü ve şevklerini düşürdüğü sıkça görülür. Ofisimde öykülerini dinlediğim danışanlarımdan mesele her ne ise "Hak etmiyorum…", "Buna değmem…" sözlerini defalarca işitirim. Ve bunlar çoğunlukla iyi eğitimli, iyi iş ve ailelere sahip insanlardır.

---

* Dinsel inancı uğruna kurban edilmiş Hıristiyan -ç.n.

Düşük özdeğer ve özgüvenin diğer bir özelliği *utanç* duygusudur. Hiçbir duygu utanç kadar derin yaralar açmaz. İnsanın yaşadığı çoğu çatışmanın kökeninde bu yatar. Çocukluklarında gülünç düşürülen, aşağılamaya, hakaret, ihanet, tacize maruz kalan, terk edilen, aşırı cezalandırılan kişiler alt seviyede neredeyse kesintisiz bir aşağılanmışlık ve değersizlik duyar. Hiç takdir, empati, anlayış görmemiş çocuk ve yetişkinler, var oluşlarından dolayı neredeyse özür diler bir hale de gelirler. Utancın derinliği bu meselenin profesyonel yardım gerektirip gerektirmediğini belirler.

Güçlü bir kendinden kuşku ve güvensizlik dolayısıyla bu kişiler kendileri, görüşleri, hatta var oluşlarından ötürü durmadan özür dilerler. Özdeğerleri düşük kişiler değişimden de korkar. Kendilerini güvende hissettikleri alan çok dardır, görüşlerine katılmadıkları birine karşı çıkmak ya da yüzleşmek için nadiren sınırlarının dışına adım atarlar.

Benzer benzeri çeker. Düşük özgüvenli insanlar birbirini bulur. Özgüveni yüksek birinin kendine değer vermeyen birisiyle birlikte olmasına ya da evlenmesine sık rastlanmaz. İlişki ve evlilikler taraflardan birinin "bundan daha fazlasını" istediğine karar vermesiyle son bulur; kurslara katılmaya, kitap okumaya, seminerlere gitmeye başlamıştır. Gelişip duygusal kaslarını, iç gücünü kuvvetlendirdikçe eşiyle pek az ortak yönü olduğunu üzülerek keşfeder. Eşi dar ama güvenli sınırları içinde kalmayı istemektedir. Diğeri çoğunlukla yoluna devam eder.

Daha önce de belirttiğim gibi düşük özgüvenli kişiler sevilen, hoşa giden insanlar olma çabalarıyla özdeğer edinmeye çalışır. "Oyuncaklar", maddi şeyler biriktirir, estetik cerrahi ve cinsel fetihlerle değerlerini yükseltmeye çalışırlar. Bunlar kendimizi geçici bir süre iyi hissetmemizi sağlar. Kişinin beden imgesini kısmen değiştirmesi özdeğer algısının yükselmesine katkıda bulunabilir. Fakat özdeğer en iyi içten dışarı değiştirilebilir, tersi yoldan değil.

Ben dünyada herkesin özgüven ve özsaygıya ilişkin bir miktar sorunu, kuşku ya da soru işareti olduğuna inanıyorum. Bu ana kadar ele aldıklarımızı paylaşmanın temel amacı ***sizin*** ne-

leri değiştirmek, nelere son vermek istediğinizin bir dökümünü yapmanız ve psikolojik güvenlik ağınızı oluşturup güçlendirmek için okuyarak bilgi edinmeniz. Unutmayın, varoluş biçimimizin temel taşları olan inançlarımızdan daha önemli olan, *Seçimdir!* Kurulu düzende, güvenlik sınırlarımız dahilinde kalmayı ya da değişimin getireceği rahatsızlığı yaşayıp farklı bir yol tutmayı seçebiliriz. Anlaşılan o ki bu kitabı okumayı seçerek siz eskiyi kısmen bırakıp yeni bir yaşamı solumaya başlamayı seçtiniz.

Hücrelerimizde sayıları 70 bin kadar olan aktif reseptörlerin bazı frekans ya da sinyallere nasıl ayarlı olduğuna dair kısa bir hatırlatma yapalım. Bunlardan bazıları dış çevremize ayarlıdır. Ancak reseptörlerin çoğu tavır ve inançlarımızın yankısına, frekansına duyarlıdır. Biz, mücadele ve martirliğin zihinsel frekansını kestiğimizde bu reseptörler stres hormonu salınımına son verir. Biz daha sevecen, bağışlayıcı ya da daha az yargılayıcı farklı varoluş biçimlerine geçtikçe diğer reseptörler yeni frekanslara, bizi daha güçlü kılacak rezonanslara cevap verecek ve şifa, iyi duygular yaratacak moleküllerin salınımını da tetikler. Bunlar da hayatlarımızda arzuladığımız değişikliklerde risk almaya doğru bize daha büyük bir güven verir.

Şimdi de yüksek özgüvenli insanların değişen ölçülerde gösterdiği özelliklere göz atalım.

İlk nitelik, durmaksızın güçlerini sınayacakları sınavlar ve ulaşmaya değer *hedeflerin* canlandırıcılığı peşinden koşmalarıdır. Hedefler hiç kuşkusuz tüm insani faaliyetin merkezidir. Bütün hedeflerimize ulaşmamız gerekmez, mümkün de değildir fakat olduğumuzdan daha fazlası haline gelmemize yardım ederler. Rüyalar gibidirler ve çoğu insan kendi geleceğinin rüyasını görmektense başkalarının düşlerinde bir motif olmaya razı olur. Kendi gerçekliğimizi yaratmanın iki yolu vardır: Hedefler koymak ve optimal bir gelecek programlamak ya da yolumuza çıkana he demek. Program programdır. İkisi de iş görür. Özgüveni yüksek kimseler düşleyecek, adım atacak optimal geleceği yaratacak kadar kendilerini severler.

Yüksek özgüvenliler pahalı bir araba, dağlarda ikinci bir ev gibi maddi şeylerin başarı belirtileri olduğunu ama gerçek ba-

şarıyı işaret etmediğini bilir. Gerçek başarı kendinize, aileniz ve başkalarına davranışınız biçiminizde saklıdır.

Güçlü bir özdeğer taşıyan insanlar **bilinçli bir yaşam sürer**. Sorun çözücüler olarak olgulara, gerçeklere, birisi onlarla konuştuğunda an'da olmaya saygı gösterirler. Özfarkındalığa, kendini dürüstçe incelemeye ve sadece dış değil, iç dünyalarının da farkındalığına tutkuyla bağlıdırlar. Kendilerini inkâr ya da uyuşturucu ve alkol gibi şeylerle uyuşturmazlar.

En önemlisi, kendilerini ve başkalarını hızla bağışlarlar. Geçmişi geçmişte bırakır, gareze takılıp intikam peşinde koşarak şimdiyi geçmişe uydurmaya kalkmazlar. Hapishanede en fazla zaman geçirenin tutuklular değil, gardiyanlar olduğunu anlamışlardır. Birini duygusal rehininiz etmişseniz tutsak siz olursunuz. Şifa, bağışlayıcılık kapısından geçer.

Kendilerine değer verenlerin diğer bir özelliği başkalarına da değer vermesi, saygıyla yaklaşmasıdır. Kendilerine ilişkin olumlu duyguları olanlardan asla ırkçı, seksist ya da yaş ayrımcılığı güden bir yorum duymazsınız. Cinsel yönelimleri, ırkları, dinsel inanışları veya yaşlarına bakmaksızın insanları onurlandırır, sayar ve yüceltirler.

Yüksek özgüvenliler zehirli değil, *besleyici ilişkiler* kurar. Açık, dürüst iletişim becerileri vardır, netlikten korkmaz, bunu ararlar. Geribildirim verirken duygularının sorumluluğunu üstlenerek "sen" ile başlayan suçlayıcı ifadeler yerine "Bu konuda ben şöyle hissediyorum" biçimini kullanırlar.

Başka bir nitelikleri *tevazudur*. Bu sahte alçakgönüllülük ya da varoluşunuzdan ötürü özür diler halde olmakla karıştırılmamalı. Fakat birini kaç kez, diyelim dedikoducu, çokbilmiş vs. gibi belirli bir şekilde görmüş olursanız olun, tevazu hayatta her an, filancayı can sıkıcı olarak yaftalamadan, önyargısızca görmeye açık olmaktır. Her anı, her yaşananı yargılamadan yepyeni görmektir.

Diğerkâmlık (kişisel yarar gözetmeksizin başkalarına yararlı olmak) yüksek özgüvenin yan niteliğidir. Gönüllü çalışmayla olsun, ağabeylik, ablalık ya da kişinin katkıda bulunmak için seçtiği herhangi bir yolla olsun, diğerkâmlık kişinin esenliğine, hatta

yaşam heyecanına katkıda bulunur. Bir sosyal yardım programına katılmış olan kadınlar, nekahet döneminde yaşlı hastalar yurdundaki gönüllü çalışmalarının, uzun süreli bir tatmin, canlılık, artan özdeğer, depresyon ve ağrı sızılarda düşmeye yol açtığını bildirmiştir.

Özdeğeri yüksek insanların sorumluluk duygusu da yüksektir. Size bir örnek vereyim. Yakın bir geçmişte bir arkadaşım arayarak beni öğle yemeğine davet etti. Karısının en yakın arkadaşıyla kaçışını, bunun kendisini nasıl altüst ettiğini anlatmak istiyormuş. İçimden, "Buyurun işte, gelsin suçlamalar ve kendine acıma" diye geçti. O an gösterebildiğim tevazu bu kadardı. Fakat arkadaşım, acısına rağmen şöyle dedi: "Lee, beni uzun zamandır tanırsın, karım ve benimle hayli vakit geçirdin. Nasıldım, beni terk etmesine neden olacak ne yaptım ya da yapmadım sence?" Gözlerim doldu. Hissedebildiğim acısının ortasında suçlama ya da "zavallı ben" duygularına kapılarak kendini gücünden etmek yerine sorumluluk alıyordu. Başka bir deyişle hayatını, gerçekliğini yaratma ve ömrünün üzücü bir bölümüne yol açan yaptığı ya da yapmadığı her ne ise onun sorumluluğunu üstleniyordu.

Yüksek özgüvenli kişiler spiritüelliğe, bütün canlılar arasındaki bağlantı hissine, daha yüksek bir gücün farkındalığına ve yaratıcı enerjiyle temaslarını artırma yollarına daha açıktır. Toprak Ana ve çevreyi daha fazla takdir eder, başkalarına karşı nasıl daha sevecen, verici olabileceklerini daha fazla düşünürler. Elbette spiritüellik farklı insanlara farklı anlamlar ifade eder, bunu sizin kendi adınıza yorumlamanın bir yolunu bulacağınızdan bir kuşkum yok.

Son olarak, özgüveni yüksek insanlar kısıtlamalarından ziyade kendilerinin ve başkalarının görkemini öne çıkarır.

Fakat biz içsel benliğimizi yıllar sürecek psikoterapi ya da psikolojik kazılara girişmeksizin güçlendirmek ve pekiştirmek için bilinçli bir düzlemde neler yapabiliriz? Yukarıda yazdıklarımız süzülüp basitleştirilebilir mi? Aşağıda yüksek özgüvenin bütün danışanlarımla paylaştığım dört özelliğini sunuyorum. Bunlar bilinçli olarak yönetilip denetlenebilir.

Birincisi, yüksek özgüvenli kimselerin iyi sınırları vardır. Bu çizgiyi çekip kendilerine uygun gelmeyen veya doğru görünmeyen şeylere "hayır" diyebilirler. Diğer bir deyişle, güçlerini başkalarına devredip onların kendilerini belirlemesine izin vermek yerine kendi kendilerini, ihtiyaç ve inançlarını belirlemeyi seçerler.

İkincisi ve belki en önemlisi, yargılamaktan kaçınırlar. Farkında olmak evet ama ne zaman başka birini yargılasanız bununla birlikte kendiniz de onaylamadığınız bir yanınızı da yargılamaktasınız. Hükümler bir yanınızı geçmişte dondurur ve sizi gerçek benliğinize körleştirir. Bundan ötürü bütün hükümler dolaylı olarak kendini yargılamaktır. Kendini sevmeyi öğrenmekle başkalarını sevmeyi öğrenmek el ele gider.

Üçüncüsü, daha önce de belirttiğimiz gibi iç diyalogumuz ya da konuşmamız uyanık olduğumuz saatler boyunca dakikada 150-300, günde 40-50 bin sözcüğü bulur. Bütün düşüncelerin bilinçaltı nezdinde "dualar"dır. Gün boyu ne için "dua" ediyorsun? Özgüveni yüksek kişiler iç diyaloglarını gözden geçirerek zihinlerini gün boyu iyi düşüncelerle mi doldurduğuna, kötü düşüncelerle mi "uyuşturduklarına" bakarlar. Bilinçaltımızın bahçesine ayrıkotları mı, çiçekler mi ekiyoruz?

Dördüncüsü, yüksek özgüvenli insanlar kendilerini almaya da vermeye de layık görürler. Genel olarak özgüveni düşük kişiler, ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde geri çevrilme riskinden kaçınmak için "hoşa gitmeye", fazlasıyla uyumlu olmaya gayret ederler. Bazı durumlarda hoşa gidicilerin alıcılıklarını haklı kılmalarının tek yolu (bilinçaltı bir işleyişle) "hasta" olmak ya da kazaya uğramak olur; bu şekilde bakılmaları kabul edilir hale gelir.

Neyse ki bütün bu yukarıda sayılanlar farkındalıkla, yürekten vermekle, kişinin kendini ve başkalarını yargılamadan kucaklamasıyla bilinçli bir şekilde kontrol edilebilir.

Negatif ve kendini kısıtlayıcı düşünceler yüzleşmemiz gereken gerçek düşmanlardır. Ruhumuzu, zihnimizi, benlik algımızı ve özgüvenimizi daraltır, düşürür.

İnsanlar bana sıklıkla, "Özgüven konusuna bütün bu ilgi New Age hareketiyle mi başladı?" diye soruyor. İki bin yıl önce bütün

zamanların en büyük öğretmenlerinden biri "Komşunu kendini sevdiğin gibi sev" demiş. Kendinizi sevmezseniz komşunuzu sevemezsiniz. Sahip olmadığınızı veremezsiniz.

Meslektaşım Lee Pulos'un değerli katkısı burada son buluyor. Harika katkın için çok teşekkürler Lee.

Yüksek özgüvenli insanlar buna bilinçli bir şekilde çalışır. Bu ilkeleri anlamışlardır, özgüvenlerini yükseltmek için bu kitapta ana hatlarıyla verilen araçlardan yararlanmayı da bilirler.

Yüksek özgüvene yönelik iki güzel olumlama:

"Kendimden koşulsuzca hoşlanıyorum (kendimi seviyorum)."

"Kendimi (ya da başkalarını) yıkıcı eleştiriyle asla değersizleştirmiyorum."

İnsan kurallara sığmaz!

11

Modern Zamanlarda Zihinsel Şifa

Son kırk yıl boyunca Noetik* Bilimler Enstitüsünün (NBE), ana akım tıp ile bilimsel araştırmanın sınırları üzerinde bir katalizör etkisi olmuştur. Bilincin iyileşmedeki rolü üzerine yapılan araştırmalar zihnin sağlığı ne şekilde etkilediğini bilimsel olarak anlamamıza önemli katkıda bulunmuştur. Çalışmamız zihin-beden tıbbını marjinal bir düşünce olmaktan çıkarıp Birleşik Devletler'de ve giderek dünyanın dört bir yanında hemen hemen tüm önemli tıp merkezlerinde ana unsur haline getirmiştir. Meditasyon ve merhametin yararları üzerine yaptığımız ilk araştırmamız potansiyelimizi en üst düzeye nasıl çıkarabileceğimize ilişkin yeni bilimsel metot ve içgörüleri harekete geçirdi. Zaman-mekanda karşılıklı bağlılık konusundaki öncü bilimsel çalışmamız, gerçeğin doğasına dair gelenek-

* Noetik, eski Yunanca'da "algılamak", "anlamak" ya da "kavramak" anlamına gelen noetikos'tan -nottos- türetilmiş sözcük, İlkçağ Yunan felsefesinde, duyular ya da deneyle değil de yalnızca akıl yoluyla kavranılan bilgi türü için kullanılan genel bir terimdir. Duyumdan ve deneyimden bağımsız salt düşüncenin ürünü olan kavramların genel bir ifadesi için de kullanılır. -ç.n. Kaynak: www.sonsuz.us

sel anlayışları sorguladı ve bugün artık ana akım fizikte yerini alıyor. Önsezi, ölümden sonra yaşam, dua ve şifa, dönüştürücü deneyimler gibi ezeli gizemler bilimsel incelemenin kabul edilebilir konular yelpazesini genişletmeye devam ediyor. Kısacası NBE, kendimiz ve gerçekliğin sınırlarını genişletmeyi sürdürmekte.

-Dr. Marilyn Mandala Schlitz
Başkan/CEO
Noetik Bilimler Enstitüsü

Zihin ve bilinç konusunu okuduk. Fiziksel bedenin şifasını kolaylaştırmada zihnin rolüne ilişkin bilimsel kanıtlar giderek çoğalıyor. Dr. Murphy'nin kaleminden Modern Zamanlarda Zihinsel Şifa başlıklı bu bölümü sunuyorum. Bölümün sonunda, 1981'de yaşadığım, Dr. Murphy'nin öğretisini tümüyle destekleyen kişisel bir iyileşme deneyimini sizlerle paylaşacağım.

Bedensel şartların iyileşmesi ve insani konular herkesi ilgilendirir. İyileştiren nedir? Nerededir bu şifa gücü? Bu soruları herkes sorar. Cevap şifa gücünün her birimizin bilinçaltında olduğu ve hastanın değişen zihinsel tavrının bu gücü açığa çıkardığıdır.

Bugüne dek tek bir zihinsel ya da dinsel alim, psikolog, psikiyatrist, tıp doktoru hasta iyileştirmemiştir. Psikolog ya da psikiyatrist, şifa ilkesinin serbest kalıp iyileştirmeyi gerçekleştirmesi için hastanın zihinsel engellerini ortadan kaldırmaya çalışır. Aynı şekilde cerrah da bedensel engeli ortadan kaldırır ki şifa akımları normal olarak işlev görebilsin. Hiçbir hekim, cerrah ya da zihin bilim uygulayıcısı "hastayı iyileştirdiğini" iddia etmez. Yegane şifa gücü pek çok isimle anılır: Doğa, Yaşam, Tanrı, Yaratıcı Zekâ ve Bilinçaltı Güç.

Bize can veren şifahi yaşam gücünü baskılayan zihinsel, duygusal ve fiziksel engelleri yok etmede başvurulan pek çok yöntem vardır. Bilinçaltınızdaki şifa ilkesi siz ya da başka bir kişi tarafından yönlendirildiği takdirde zihniniz ve bedeninizdeki tüm hastalığı iyileştirecektir. Siz ateist ya da bilinemezci (agnostik) olduğunuzu söyleseniz de bilinçaltınız elinizdeki bir yanık veya kesiği iyileştirecektir.

Çağdaş zihinsel terapötik işlem, bilinçaltı zihninizin sonsuz zekâ ve gücünün inançlarınız doğrultusunda tepki verdiği gerçeği üzerine kuruludur. Zihinbilim uygulayıcısı odasına girip kapısını kapar, yani zihnini yatıştırır, sakinleşir, kendini bırakır ve içindeki sonsuz şifa mevcudiyetini düşünür. Zihninin kapılarını tüm dış dikkat dağıtıcılara, tezahürlere kapar, ardından sakince, bilinçli bir şekilde dileğini, arzusunu bilinçaltına iletir; zihninin zekâsının belirli ihtiyaçlarına cevap vereceğinin farkındadır.

Bilinmesi gereken en fevkalade şey şudur: Arzulanan sonucu hayal edin, gerçekliğini hissedin. Sonsuz yaşam ilkesi o zaman bilinçli tercihinize ve bilinçli isteğinize cevap verecektir. "Aldığınıza inanın, alırsınız" düşüncesinin anlamı budur. Çağdaş zihinbilim uygulayıcısının terapide yaptığı budur.

Tek Bir Şifa Süreci

Her şeyde (kedi, köpek, ağaç, ot, rüzgar, toprak) hükmünü sürdüren tek bir evrensel şifa ilkesi vardır. Çünkü her şey canlıdır. Yaşam ilkesi, hayvanlar, bitkiler, mineraller aleminde içgüdü ve büyüme yasası olarak işbaşındadır. İnsan bu yaşam ilkesinin bilinçli olarak farkındadır ve onu sayısız şekilde kendi yararına kullanabilir.

Evrensel gücü kullanmada pek çok farklı teknik ve yöntem olmakla birlikte tek bir şifa süreci vardır, o da inançtır.

İnanç Yasası

Dünyanın bütün dinleri inanç biçimlerini temsil eder ve bu inançlar çeşitli şekillerde açıklanır. Yaşamın yasası inançtır. Kendinize, hayat ve evrene ilişkin neye inanıyorsunuz?

İnanç zihninizdeki, bilinçaltınızın gücünün düşünme alışkanlıklarınıza göre hayatınızın her aşamasına dağıtılmasına yol açan düşüncedir. Zihninizdeki inanç zihninizin düşüncesidir.

Sizi incitecek, zarar verecek bir şeye inanmak akılsızlıktır. Hatırlayın, sizi inciten ya da zarar veren inanılan şey değil, sonucu yaratan, zihninizdeki inanç ya da düşüncedir. Yaşadığınız,

yaptığınız her şey, olaylar ve koşullar kendi düşüncenizin yansıması, bunun tepkilerinden ibarettir.

Olumlama ve imgelem, bilinç ve bilinçaltı zihin işleyişinin bilimsel bir biçimde yönlendirilmesidir.

Olumlamalar, zihnin bilinç ve bilinçaltı düzlemlerinin eşzamanlı, ahenkli ve akıllı işleyişinin belirli bir hedefe yönlendirilmesidir. Olumlamalarda neyi neden yaptığınızı bilmek zorundasınız. Şifa yasasına güvenin. Olumlamalara kimi zaman zihinsel tedavi denir, kullanılan bir diğer terim de bilimsel duadır.

Olumlama sürecinde deneyimlemek istediğiniz belirli bir fikir, zihinsel resim ya da planı bilinçli bir şekilde seçersiniz. Varsayılan halin gerçekliğini hissederek bu fikir ya da zihinsel imgeyi bilinçaltınıza iletme kapasitesini gerçekleştirirsiniz. Siz zihinsel tavrınıza sadık kaldıkça olumlamanız cevaplanacaktır. Olumlama süreci belirli bir amaç için girişilen belirli bir zihinsel eylemdir. (Bkz. 8. Bölüm)

Diyelim belirli bir güçlüğü olumlama süreciyle iyileştirmeye karar verdiniz. Problem ya da hastalığınızın bilinçaltınızdaki korku dolu negatif düşüncelerden kaynaklanmış olması gerektiğinin, zihninizi bu düşüncelerden arındırmayı başardığınız takdirde iyileşeceğinizin farkındasınız.

Böylece bilinçaltınızın şifa gücüne yönelir, kendinize, onun sonsuz güç ve zekâsını, her koşulu iyileştirme kapasitesini anımsatırsınız. Bu gerçekler üzerinde durdukça korkunuz çözülmeye, bu gerçeklerin hatırlanması da hatalı inançları düzeltmeye başlayacaktır.

Geleceğini bildiğiniz iyileşmeye teşekkürünüzü sunar, size yol gösterildiğini hissedene dek zihninizi sorundan uzaklaştırır, bir aranın ardından yeniden olumlama yaparsınız. Olumlama sırasında negatif koşula güç vermeyi ya da şifanın gelmeyeceğini bir an bile düşünmeyi kesinlikle reddedersiniz. Bu zihinsel tavır bilinçli ve bilinçaltı zihnin ahenkli birliğini sağlar, bu da şifa gücünü serbest bırakır.

İnanç Şifası Nedir ve Kör İnanç Nasıl İşler?

İnanç şifasıyla kast edilen İncil'deki inanç değil, bilinç ile bilinçaltı zihin arasındaki etkileşimin bilgisidir. İnanç şifacısı, ilgili kuvvetler konusunda hiçbir bilimsel anlayışı olmaksızın şifa veren kişidir. Özel bir şifa yeteneği olduğunu iddia ediyor olabilir, hastanın ona ya da gücüne duyduğu kör inanç da sonuç getirebilir.

Güney Afrika'da ve dünyanın başka yerlerinde bir vudu hekimi efsunla şifa verebilir veya kişi sözüm ona aziz kemiklerine ya da hastanın yöntem yahut sürece içtenlikle inanmasını sağlayacak başka bir şeye dokunması suretiyle iyileştirilebilir.

Sizi korku ve kaygıdan inanç ve beklentiye götürecek her yöntem iyileştirici olacaktır. Kişisel teorisinin sonuç verdiği, dolayısıyla doğrusunun o olduğu iddiasında pek çok insan vardır. Bu bölümde daha önce açıkladığımız gibi bu doğru olamaz.

Kör inancın nasıl işlediğine bir örnek: Viyanalı hekim Franz Anton Mesmer 1776'da, hastalıklı bedenlere yapay mıknatıslarla vurarak pek çok kişiyi iyileştirdiğini iddia etmişti. Daha sonra mıknatıslarını bir yana atıp hayvani manyetizma teorisini geliştirdi. Bunun evrene yayılmış ama en aktif biçimde insan organizmasında bulunan bir sıvı olduğunu iddia ediyordu.

Kendisinden hastalarına akan bu manyetik sıvı onları iyileştirmekteydi. Akın akın gelen insanlar arasında fevkalade iyileşmeler görülmüştü.

Mesmer Paris'e taşındığında hükümet, hekimler ve aralarında Benjamin Franklin'in de bulunduğu Bilim Akademisinin üyelerinden oluşan bir kurul tayin etti ve tedavilerini inceletti. Kurul raporunda Mesmer'in öne sürdüğü olgular doğrulanmakla birlikte manyetik sıvı teorisinin doğruluğunu gösterir hiçbir kanıt bulunmadığı, görülen etkilerin hastaların düş gücünden kaynaklandığı belirtilmekteydi.

Bundan kısa süre sonra sürgüne gönderilen Mesmer 1815'te öldü. Çok geçmeden Manchesterlı Dr. Braid, Dr. Mesmer'in iyileştirmelerinin manyetik sıvıyla hiçbir ilgisi olmadığını ortaya koymak için kolları sıvadı. Dikkatlerini bir mum alevinde yo-

ğunlaştırmasıyla hastaları hipnotik uykuya geçirilebildiğini keşfetti. Bu sırada Mesmer'in manyetizmaya bağladığı pek çok bildik fenomen ortaya çıkarılabiliyordu. Braid hipnoza "büyülenme fizyolojisi" adını verdi.

Bütün bu iyileşmelerin hiç kuşkusuz hastaların aktif imgelemiyle birlikte bilinçaltına verdikleri güçlü bir telkin sayesinde gerçekleştirildiğini görebilirsiniz. O günlerde iyileşmenin nasıl gerçekleştirildiğine ilişkin hiçbir fikir bulunmadığından tüm bunlara kör inanç denebilir.

Bilinçaltının Kinetik Hareketini Serbest Bırakmak

Psikolog bir arkadaşım akciğerinde enfeksiyon olduğunu söylemişti. Röntgen ve tahlillere göre veremdi. Geceleri yatmadan önce sakince şu olumlamayı yapıyordu: "Ciğerlerimin her bir hücresi, siniri, dokusu ve kası şu anda tam, saf ve kusursuz hale getiriliyor. Bütün bedenim sağlık ve ahenge dönüyor."

Bunlar tam olarak kullandığı sözcükler değil ama olumlamasının özünü temsil ediyor. Yaklaşık bir ay sonra tam bir iyileşme yaşandı, izleyen röntgen filmleri kusursuz bir iyileşme gösteriyordu.

Yöntemini öğrenmek istiyordum, sözcükleri neden uykudan önce tekrarladığını sordum. Şöyle yanıtladı: "Bilinçaltının kinetik hareketi uyku boyunca sürer. Onun için uykuya dalarken bilinçaltına çalışacağı iyi bir şey vereceksin." Gayet bilgece bir karşılıktı bu. Ahenk ve kusursuz sağlığı düşünürken derdinin adını etmemişti.

Rahatsızlıklarınızdan konuşmayı bırakmanızı ve bunlara ad takmamanızı hararetle tavsiye ederim. Bunların tek yaşam kaynağı dikkatiniz ve korkunuzdur. Yukarıda sözünü ettiğim psikolog gibi bir zihin cerrahı olun. O zaman dertleriniz ağaçtan budanan kuru dallara dönüşecektir.

Ağrı ve semptomlarınızın adını durmadan tekrar ederseniz kinetik hareketi, yani bilinçaltınızın iyileştirici gücüyle enerjisini bastırırsınız. Bunun ötesinde zihninizin yasası uyarınca bu imgelemler *çok korktuğum şeyler* olarak biçimlenme eğilimindedir. Zihninizi yaşamın büyük gerçekleriyle doldurun ve sevgi ışığına doğru yürüyün.

Lee Pulos şöyle ekliyor:

Çoğu zihin-beden hekimi arasında yaygın olan güncel düşünce, her bir hastalıkla ilişkili ele alınmamış bir duygu olduğudur. Yüzleşilmemiş duygu (genellikle öfke, stres vb.) ne olabilir?

Hastalık belirtileri hayatınızda değiştirmeniz gereken şeylerin zihinsel-bedensel işaretidir. Beden önce fısıldar, ardından konuşur, işitilmezse bağırır, sesini yine de duyuramadığında da "çok geç!" diye çığlık atar.

Sağlık Yardımcılarınızın Özeti

1. Sizi iyileştirenin ne olduğunu bulun. Bilinçaltınıza verilen doğru talimatların zihninizi ve bedeninizi iyileştireceğini bilin.
2. İstek ve arzularınızı bilinçaltınıza iletmek için belirgin bir plan oluşturun.
3. Arzulanan sonuçları hayal edin, gerçekliğini hissedin. Sonuna kadar gidin, kesin sonuçlar alacaksınız.
4. İnancın ne olduğuna karar verin. İnancın zihninizde bir düşünce olduğunu, düşündüğünüzü yarattığınızı bilin.
5. Hastalığa, sizi inciten, zarar veren bir şeye inanmak akılsızlıktır. Mükemmel sağlığa, bolluk, huzur, varlık ve ilahi yol göstericiliğe inanın.
6. Üzerinde durma alışkanlığınız olan büyük düşünceler büyük eylemler haline gelir.
7. Dua terapisinin gücünü hayatınıza geçirin. Belirli bir plan, fikir ya da zihinsel imge seçin. Zihinsel tavrınıza sadık kaldıkça duanız karşılığını bulacaktır.
8. Şunu hep hatırlayın: Şifa gücünü gerçekten istiyorsanız ona inançla ulaşabilirsiniz, bu da bilinçli ve bilinçaltı zihninizin işleyiş bilgisine sahip olmaktır. İnanç anlayışla gelir.
9. Kör inanç, kişinin işin içindeki kuvvetlere dair hiçbir bilimsel anlayış olmaksızın sonuç alabileceği anlamına gelir.

10. Hasta yakınlarınız için dua etmeyi öğrenin. Zihninizi sakinleştirin; evrensel zihinden işleyen sağlık, canlılık ve kusursuzluk sevdiklerinizin zihninde hissedilecek, hayat bulacaktır.

1974'te karımla birlikte meditasyona başladık (Transandantal Meditasyon). Düzenli meditasyonun yararlarını bugün de görmeye devam ediyoruz. Bilinçaltının veri girdisine en fazla bilinçli zihin derin dinlenme halindeyken açık olduğunu bildiğimden, derin meditatif ("hipnagogik") hale olumlamalarımı da ekliyorum.

Okuduğunuz bölüm bilinçaltı gücünün fiziksel ve zihinsel şifayı kolaylaştırmasını konu aldığından burada hiçbir bilimsel açıklamasını bulamadığım kişisel bir öykümü paylaşmak istiyorum.

1981'de Idaho, Sun Valley'de yaşıyorduk. Kırıklık hissediyordum, boğazım ağrıyor, bir türlü de toparlanamıyordum. (Benim için son derece alışılmadık bir durumdu.) Göründüğüm bir hekim arkadaşım muayene ettikten sonra akut mono nükleoz olduğunu söyledi. Serumla beslenmem (ve gereken daha ne varsa yapılması) için geceyi hastanede geçirmemde ısrar ediyordu. İyileşmem bir ay ya da daha uzun bir zaman alabilirmiş. Ertesi hafta yeni bir kariyere başlayacaktım, Seattle'a taşınacaktık, bu benim için söz konusu değildi. Hekim arkadaşım anlayışla gülümsedi: "Jim, olumlu tavrını takdir ediyorum ama alyuvarlarınla akyuvarların…" ve organizmamın sağlığına kavuşmasının neden haftalar, aylar alacağını sayıp dökmeye koyuldu.

Bense bedenimi o gece *iyileştirmeye kesin kararlıydım.*

Kendimi derin bir meditatif hale geçirerek beyaz bir ışık enerjisinin şifa vererek kan hücrelerimi normale çevirdiğini imgeledim. Uyuyakaldığımı sanmıyorum fakat en derin dinlenme halindeydim (theta) ve bu durumda ne ondan önce ne de sonra kaldığım kadar uzun kaldım. Esaslı bir tecrübeydi.

Sabah kendimi çok canlı hissediyordum. Karımdan hastaneye koşu pabuçlarımı, şort ve tişört getirmesini rica ettim. Hemşirelerden kolumdaki tüpleri çıkarmasını istedim, nöbetçi hekime de koşuya çıkacağımı söyledim. Hastaneden çıkmamı istemedi, otuz metre bile koşacak halde olmadığımı söyledi. Gerçekten de otuz metre koşmadım. 8 mil koştum. Kendimi harika hissediyordum!

Döndüğümde hekim arkadaşım oradaydı. Kibarca bana deli olduğumu bildirdi. Kan almasını, tahlil sonuçları geldiğinde de beni evden aramasını söyledim. Bir süre sonra hastaneye gelmemi, bir tahlil daha yapmaları gerektiğini söylemek için telefon etti. Yaptırdığım ikinci tahlilin sonucu da aynıydı. Mono nükleoz negatif.

Arkadaşım daha önce hiç böyle bir şey görmemişti, ben de öyle. Bunun hiçbir bilimsel açıklaması yoktu. Fakat daha derin bir düzlemde, derin meditasyon ve iyileşeceğime duyduğum derin inançla gerçekleşen bir iyileşme yaşadığımı biliyordum. Yaygara yapmadım. "Teşekkürler Tanrım" deyip işime döndüm.

Neredeyse 30 yıl sonra Dr. Murphy'nin sözlerini okurken bu şifayı gerçekleştiren dinamikleri ve gerçekten bilinçaltımın gücünü yaşamış olduğumu daha iyi anlıyorum.

> Şu söylenebilir; bütün iyileşmeler tek bir temel olgunun kabul edilmesinin sonucudur: Madde ona canlılık veren iç niteliklerden oluşur, yapı beklentiyi izler, madde tüm bilinçte içkin yaratıcı yetilerin harekete geçirilmesiyle her an tümden değişebilir.
>
> *Kişisel Gerçekliğin Doğası*, Jane Roberts

İnsan kurallara sığmaz!

12

Bilinçaltı Yaşama Yönelir

7. Bölümde bilinçüstüne kısaca değinmiştik. Şöyle yazmıştım:

> *Bilinçüstü bizim saf yaratıcılık kaynağımızdır. Büyük bir ilham ve yaratıcı çözümler aldığımız alan burasıdır. Burada bir meselenin çözümünün gerektirdiği bilgi bilinçaltımıza, veri bankamıza depolanmış verileri aşar. Öyle görünüyor ki "dehaların" bu geniş birikime istedikleri anda erişimi bulunmakta.*

Ayrıca "Dr. Murphy'nin bilinçüstüne değinmediğini belirtelim. Bu alandaki çalışmaların çoğu onun kitabını yazdığı 1963'ten sonra yapıldı" diye de yazmıştım.

Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde, bilinçüstünün kitaptaki tanımına (13. Bölümde bilinçüstünün işlev ve özellikleri ayrıntılarıyla tanımlanmakta) uyduğu takdirde Dr. Murphy'nin "bilinçaltı" dediği yerde "bilinçüstü" (italikle belirtilmiş) kavramını kullanacağım.

Zihinsel yaşamınızın yüzde doksandan fazlası bilinçaltıdır. Dolayısıyla bu olağanüstü güçten yararlanmayanlar çok dar sınırlar içinde yaşar.

Bilinçaltı süreçleriniz daima yaşama yönelik ve yapıcıdır. Bilinçaltınız bedeninizi inşa eder, tüm yaşamsal işlevlerini sürdürür. 24 saat boyunca işbaşındadır, asla uyumaz. Yardımcı olmaya çalışır, sizi zarar görmekten korur.

Bilinçüstünüz sonsuz yaşam ve sınırsız bilgelikle temastadır ve güdüleriyle fikirleri daima yaşama yönelir. Daha yüce, soylu bir yaşam için büyük yönelimler, esin ve vizyonlar *bilinçüstünden* gelir. En derin kanaatleriniz ussal olarak tartışamadıklarınızdır, zira bunların kaynağı bilinçli zihniniz değil, *bilinçüstünüzdür*. *Bilinçüstünüz* size sezgiler, güdüler, önseziler, güçlü dürtüler, fikirler aracılığıyla seslenir ve yükselmenizi, aşmanızı, büyümenizi, ilerlemenizi, serüvene atılmanızı, daha yüksek tepelere doğru yola devam etmenizi söyler. Sevme, başkalarının hayatını kurtarma dürtüsü *bilinçüstünüzün* derinliklerinden gelir. Sözgelimi 18 Nisan 1906'daki büyük San Francisco depremi sırasında uzun sürelerden beri yatalak olanlar kalkıp şaşırtıcı cesaret ve dayanıklılık örnekleri sergilemiştir. İçleri ne pahasına olursa olsun başkalarının hayatını kurtarma arzusuyla dolmuş, *bilinçüstleri* de buna karşılık vermiştir.

Büyük sanatçılar, müzisyenler, konuşmacı ve yazarlar *bilinçüstü* güçleriyle uyum içinde yaşar, onunla can bulup esinlenirler. Örneğin Robert Louis Stevenson yatmadan önce *bilinçüstüne* kendisi uyurken öyküler geliştirme görevi verirmiş. Banka hesabı suyunu çekmeye yüz tuttuğunda *bilinçüstünden* şöyle iyi satacak bir macera romanı istemeye alışıkmış. Stevenson, zihninin derinliklerinin hikayeyi kendisine tefrika gibi parçalar halinde verdiğini söyler. Bu da *bilinçüstünüzün*, bilinçli zihninizin bihaber olduğu yüce ve bilgece ifadelerle konuştuğunu gösteriyor.

Mark Twain çeşitli vesilelerle cümle aleme hayatta hiç çalışmadığını itiraf etmişti. Tüm o mizahı ve yazdığı harika şeyleri bilinçüstünün tükenmez kaynağına borçluydu.

Dr. Murphy'nin verdiği, Robert Louis Stevenson ve onun bilinçüstüne nasıl eriştiği örneğinde ilginç olan, zihnin bu alanından "bize gelen" çözümlerin tam olmasıdır. Tam çözümlerdir bunlar. Stevenson kitabının bir bölümünü daha yazıyor, bunu da düzeltmesi ya da yeniden yazması gerekmeyecek şekilde yapıyordu. "Ben uykudayken gelip yazıyorlar işte" dediği söylenir.

Eserlerini bilinçüstlerine bağlayan başka ünlü yaratıcılar da vardır. Mozart beste yapmaya üç yaşında başlamıştı. Kendi ifadesiyle

"kompozitör" değildi. "Müzik bana geliyor, ben onu notaya geçiriyorum, kompozitörü değilim."

Parçanın yaylı bölümünü işitir, oturup notaya dökerdi. Ardından, nefesliler, piyano ve diğer enstrümanları duyar, işittiğini "aktarırdı." Tamamlandığında yazdığı notalar kusursuz olur, düzeltme gerektirmezdi. Amadeus filmini, Mozart'ı sahtekar ilan etme çabalarını belki hatırlarsınız; beste yapanlar, bir oturuşta hiç düzeltme, yeniden yazma gerektirmeden beste yapmanın "imkansız" olduğunu söylerler.

Beethoven, "O dolu ve zengin anlarda müzik iç kulağıma geliyor" der. En iyi eserlerinden bazılarını hayatının ileri dönemlerinde tamamen sağır olduğunda vermişti.

Stravinsky, "İşitiyor, işittiğimi yazıyordum. Müziğin akacağı bir kanaldım" diye ifade etmişti.

Ralph Waldo Emerson otomatik yazıyı kullanırdı. "Masanın başına oturuyorum, ben kalemi, yabancı bir güç de elimi tutuyor ve sonradan ilgiyle okuduğum, bildiğimi bilmediğim şeyler yazdırıyor."

Düş gücü bilgiden çok daha önemlidir.

Albert Einstein

Beden Zihnin İşleyişini Nasıl Temsil Eder?

Bilincinizle bilinçaltınızın etkileşimi, ilgili sinir sisteminde de benzer bir etkileşim gerektirir. Beyin ve omurilik bilinçli zihnin, sempatik sistem de bilinçaltının organıdır. Beyin-omurilik sistemi beş duyunuz aracılığıyla bilinçli veriler aldığınız ve bedeniniz üzerinde kontrolünüzü sağladığınız kanaldır. Beyin sizin iradi, bilinçli zihinsel eyleminizin kanalıdır.

Kimi zaman otonom sinir sistemi adı da verilen sempatik sistemin merkezi midenin arkasındaki, solar pleksus olarak bilinen gangliyonik kütledir. Buna bazen abdominal (karın ile ilgili) beyin de denir. Bedenin yaşamsal işlevlerini destekleyen zihinsel faaliyetin kanalı budur.

İki sistem birbirinden ayrı ve eşgüdümlü çalışır. Thomas Troward* şöyle ifade ediyor: "Vagus siniri, beyinden istemli sis-

* The Edinburgh Lectures on Mental Science. *New York: Robert McBride & Co., 1909.*

temin bir bölümü olarak çıkar, onunla ses organlarımızı kontrol ederiz; daha sonra göğüs kafesinden geçerek kalp ve akciğerlerde dallanır; nihayet diyaframdan geçerken istemli sistem sinirlerinin özelliği olan dış örtüsünü kaybederek otonom sistem sinirine dönüşür ve bu iki sistem arasındaki halkayı oluşturarak insanı fiziksel olarak tek vücut haline getirir.

"Benzer şekilde, beynin farklı bölgeleri zihnin objektif ve sübjektif faaliyetleriyle bağlantıyı gösterir. Genel bir ifadeyle beynin ön kısmı ilki, arka kısmını ikincisiyle bağlantılıyken orta bölümünün her ikisinin özelliğini paylaştığını söyleyebiliriz."

Bedenin Bakımından Sorumlu Bir Zekâ Vardır

Hücre sistemi ve göz, kulak, kalp, karaciğer, mesane gibi organları incelediğinizde bunların hücre gruplarından oluştuğunu öğrenirsiniz. Bunlar, bir grup zekâsı oluşturarak birlikte işlev görür ve master (bilinçli) zihinden aldıkları emirleri o doğrultuda yerine getirirler.

Tek hücreli bir organizma üzerinde yapılacak dikkatli bir çalışma sizin kompleks bedeninizde olanları gözler önüne serer. Organları olmamakla birlikte tek hücreli organizma hareket, beslenme, özümseme ve boşaltım gibi temel işlevlerde bir zihin etki tepkisi ortaya koyar.

Yolundan çekilirseniz bedeninizin bakımını üstlenecek bir zekâ olduğunu söyleyen birçok kişi vardır. Öyledir de ancak güçlük, bilinçli zihnin dış görünüşlere dayalı beş duyu aracılığıyla sürece sürekli müdahale etmesi, yanlış inançlar, korku ve kendinden ibaret görüşlere sürüklenmesidir. Korku, yanlış inançlar ve negatif kalıplar psikolojik ve duygusal şartlanmayla bilinçaltına kaydedildiğinde bilinçaltının bu veriler dışında hareket etme seçeneği kalmaz.

Bilinçaltınızın daima ahenk, sağlık ve huzura yönelik kendi yaşamı vardır.

İnsan Doğuştan Gelen Ahenk İlkesine Nasıl Müdahale Eder?

Doğru ve bilimsel düşünce için "Hakikati" bilmek zorundayız. Hakikati bilmek, her daim yaşamdan yana olan bilinçaltınızın sonsuz zekâ ve gücüyle ahenk içinde olmaktır.

Cehalet yüzünden ya da kasti olarak ahenkli olmayan her düşünce ve eylem çatışma ve her türlü sınırlanma ile sonuçlanacaktır. Bilim insanları bedenimizin on bir ayda bir tümden yenilendiğini söylüyor; dolayısıyla fiziksel açıdan sadece on bir aylıksınız. Korku, öfke, kıskançlık ve kötü niyetli düşüncelerle kusurları bedeninize işliyorsanız bundan ötürü kendinizden başka suçlayacak kimse yoktur.

Kendi düşüncelerinizin toplamısınız. Negatif düşünce ve imgelem barındırmaktan uzak durabilirsiniz. Karanlıktan kurtulmanın yolu ışıktan, soğuktan kurtulmanın yolu sıcaktan, negatif düşünceleri aşmanın yolu da yerlerine iyi düşünceler koymaktan geçer. İyiyi olumlayın, kötü kaybolacaktır.

Neden Sağlıklı, Canlı ve Güçlü Olmak Normal, Hasta Olmak Anormaldir

Ortalama bir çocuk dünyaya tüm organları mükemmel bir biçimde çalışır halde, kusursuz sağlıkla gelir. Normal hal budur ve bizim sağlıklı, canlı, güçlü kalmamız gerekir. Hayatta kalma güdüsü en güçlü içgüdümüzdür ve doğamızın işbaşındaki en kuvvetli, her daim mevcut ve işler gerçeğini oluşturur. Bundan ötürü, doğuştan getirdiğiniz, sizi her durumda sürekli korumaya çalışan yaşam ilkesi ile uyum içinde olduklarında tüm düşünceleriniz, fikir ve inançlarınızın daha yüksek bir potansiyelle çalışması gerektiği açıktır. Bundan çıkarılacak sonuç, normal koşulların geri getirilmesinin anormal koşullar yaratmaktan daha kolay olduğudur.

Hasta olmak anormaldir; sadece hayatın akışına karşı gittiğiniz ve negatif düşündüğünüz anlamına gelir. Yaşamın yasası büyüme yasasıdır: Doğa kendini sessizce ve sürekli olarak büyüme yasasında ifade ederek bu yasayı doğrulamakta. Büyüme ve

dışavurum olan yerde hayat olmalıdır; hayat olan yerde ahenk, ahenk olan yerde de mükemmel sağlık.

Düşünceniz bilinçaltınızın yaratıcı ilkesiyle uyum içindeyse doğal ahenk ilkesiyle de uyum içindesinizdir. Ahenk ilkesiyle bağdaşmayan düşünceler beslediğinizde bu düşünceler sizi taciz eder, kaygılandırır ve nihayet hastalık oluşturur, aynı yolda ısrar etmeniz halinde ölüme yol açabilir.

Hastalığın iyileşmesinde bilinçaltının yaşamsal güçlerinin organizmanız boyunca akım ve dağıtımını artırmak zorundasınız. Bunu, korku, kaygı, endişe, kıskançlık, nefret gibi salgı bezlerinizin yıkımına, mahvına yol açan yıkıcı düşünceleri ortadan kaldırarak yapabilirsiniz.

Üzerinden Geçilecek Noktalar

1. Bilinçaltınız bedeninizi inşa edendir. 24 saat boyunca işbaşındadır. Onun hayat veren örüntülerine negatif düşüncelerinizle müdahale edersiniz.
2. *Bilinçüstünüzü* uykuya yatmadan önce herhangi bir soruna yanıt getirmekle görevlendirin, size karşılık verecektir.
3. Düşüncelerinize dikkat edin. Doğru kabul edilen her düşünce beyin tarafından solar pleksusunuza (güneş sinirağı), karın bölgesi beyninize gönderilecek ve hayatınıza gerçek olarak geçirilecektir.
4. Bilinçaltınıza yeni bir kalıp vererek kendinizi yeniden inşa edebileceğinizi bilin.
5. Bilinçaltınız daima yaşama yöneliktir. Sizin işiniz bilinçaltınızla. Bilinçaltınızı gerçek temel dayanaklarla besleyin. Bilinçaltınız her zaman alışılmış zihinsel kalıplarınıza dayanarak yeniden üretir.
6. On bir ayda bir yeni bir beden inşa ediyorsunuz. Bedeninizi, düşüncelerinizi değiştirerek ve değişimi sürdürerek değiştirin.
7. Sağlıklı olmak olağandır. Hasta olmak anormaldir. Varlığımızda doğuştan gelen ahenk ilkesi mevcut.

8. Kıskançlık, korku, kaygı düşünceleri sinirlerinizi ve salgıbezlerinizi yıkıp harap ederek her türlü ruhsal ve bedensel hastalığı oluşturur.
9. Bilinçli olarak olumlayıp gerçek bildiğiniz şey, zihniniz, bedeniniz ve işlerinizde kendini ortaya koyacaktır. İyiyi olumlayın, yaşama sevincine adım atın.

İnsan kurallara sığmaz!

13

Bilinçüstü ve Yaratıcı Sorun Çözümü

Benliğin en temel parçası, normalde bilinçli farkındalıkla erişilmeyen bilinçüstüdür. Bilinçüstüne erişim meditasyon, yaşam krizleri, kendine telkin, ritüeller vd. ile geliştirilebilir.

-Willis Harman*

Bilinçüstü varlığımızın öylesine önemli bir bölümüdür ki gerçek anlamda yaratıcı çözüm konusundaki her tartışmaya dahil edilmek zorundadır.

Bilinç, bilinçaltı ve bilinçüstünün tek bir zihnin bölümleri olduğunu anlamak önemlidir. Her birinin kendine özgü belirgin işlevleri vardır. Bilinç ve bilinçaltının işlevleri 7. Bölümde ayrıntılarıyla ele alınmıştı. Daha önce söylediğimiz gibi şimdi de bilinçüstü konusuna daha derinlemesine değinelim ve yaratıcı problem çözümünde bilinçüstünden yararlanmanızı sağlayacak bir yöntemi adım adım sunalım.

Önce bilinçüstünün işlev ve ayırt edici özelliklerine göz atalım.

---

* *Harman, Willis and Rheingold,* Howard. Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights. *Tarcher, 1984.*

1. Bilinçüstü tüm saf yaratıcılığın kaynağıdır.

- *Zihnin bilinçli alanı yaratamaz. Bilinçaltında tutulan verileri değerlendirir ya da başkalarını ("uzmanlar"), kitapları, bilgisayarları (interneti) vb. veri ve bilgi kaynağı olarak kullanır.*
- *Bilinçli zihin sorunları, bunlara çözüm sunan verilere eriştiği takdirde tümdengelimle çözebilir.*
- *Bilinçüstünün bilinçaltında tutulmayan veriye erişimi vardır: Tam anlamıyla evrensel bilgiye, "saf yaratıcılığa" götüren ve bilinç ile bilinçaltının normal işleyişi ötesinde olan kaynağa erişimi. Önceki bölümde yarattıkları (müzik, edebiyat vb.) onlardan değil, onlara gelen sanatçılardan söz etmiştik. Sonuç: Fikir(ler), bilinçli zihnin üzerinde çalıştığı düzlemde (ve arzulardan) gelir.*

  – *müzisyenlere müzik*
  – *mucitlere aygıtlar*
  – *yazarlara yazı*

2. Bilinçüstü hedef yönelimli motivasyon yetisine sahiptir.

İki tür motivasyon vardır:

a) Yapıcı motivasyon –gerçekten istediğimiz bir şeye yöneldiğimizde olan. b) Kısıtlayıcı motivasyon –yapmamız gereken bir şeyi yaparken yaşadığımız motivasyon. Burada sıklıkla başka birinin (patron, ebeveyn, öğretmen vb.) arzu ya da gereksinimi söz konusudur. Bizim arzumuz değildir fakat yaparız çünkü böylesi gerekmektedir.

Bilinçüstü biz ancak yapıcı bir şekilde motive olduğumuzda serbest akan enerji sunar. Sevdiğimiz şeyleri yaparken nadiren yorgunluk duyarız, "yapmamız gereken" şeylerdeyse tükeniriz. Hedeflerimizi yapıcı motivasyonla uyumlu kılmak ve "yapılması gerekenleri" olabildiğince azaltmak veya ortadan kaldırmak önemlidir. Kendimizle konuşmamızda "yapmam gerek"ten "yapmayı seçiyorum"a geçmek bile kısıtlayıcı motivasyonun getirdiği tükenmeyi azaltır ya da ortadan kaldırır.

3. Bilinçüstü bilinçsiz bir düzlemde çalışır.

– Onu izleyemezsiniz.
– Aranacak bir yerde değildir.

4. Bilinçüstünün kendi ayrı bilgisayarı vardır. Bilinçli zihnin havale ettiği sorunu çözer ve o an için olası en iyi çözümü sunar.

"O an için" ifadesi önemlidir. Çözümü geldiği vakit uygulamak istemezseniz denkleme zamanla eklenen değişkenleri gözeterek bilinçaltınızdan yeni bir çözüm istemeniz gerekebilir. Size daha önceki çözümü getirecek ya da yeni duruma daha uygun bir çözüm sunabilecektir. Bilinçüstünüzü her sorun için çalıştırmanız gerekmiyor. Çözümün gerektirdiği veri ve bilgilere eriştikten sonra bilinçli zihniniz problemlerin yüzde doksanını çözebilir.

5. Bilinçüstü, bilinçaltında depolanan tüm verilere erişebilir, geçerli olan-olmayan ayrımını yapabilir.

Hatırlarsanız bilinçaltımızda depolanan veriler geçmişimizin anıları ve bunlarla ilişkilendirilen duygulardır. Yaşamımızda öğrendiğimiz "olgular" da bunlar arasındadır ve güncel ihtiyaçlarımız açısından yanlış ya da ilgisiz olabilirler. Ancak bu şekilde hatalı veriler belirli bir durumun GERÇEĞİNİ görmemize engel oluşturabilir.

Bilinçüstü bizi gerçeğe götürür.

6. Bilinçli zihin bir problemle meşgulken bilinçüstü bu sorunu işleyemez.

Bir soruna ilişkin (bilinç düzeyinde) "ölümüne endişeli" olup bunu kendi haline bırakamadığımızda bilinçüstünün arzuladığımız ve ihtiyaç duyduğumuz cevabı sunmasına engel oluruz. Bu bölümde size sorunu bilinçüstüne yapıcı bir şekilde havale etmeyi göstereceğiz.

Endişe büyük bir vakit kaybıdır! Sorunu bilinç düzeyinde çözmeye çalıştığımız fakat bir çözüme ulaşamadığımızda mükemmel ce-

vabı/çözümü alacağımız güveniyle bunu bilinçüstüne havale ederiz. Bunun ardından bilinç düzeyinde problemle bağımızı koparırız.

Serbest olduğumuz, zihinsel olarak rahatladığımızda bilinçüstünden harika çözümler gelir.

Tekrarlayalım:
Bilinçli zihin bir problemle meşgulken bilinçüstü bu sorunu işleyemez.

7. Bilinçüstü tüm kontrol devrelerini içerir.

Hepinizin çoğu zaman yaşadığıdır: Diyelim her sabah 6'da uyanıyorsunuz. Fakat ertesi gün tatile çıkacaksınız, uçağınız erken bir saatte ve 4'te kalkmanız gerekiyor. Çalar saati kurar, yolculuğa birlikte çıkacağınız arkadaşınıza da telefon eder, her ihtimale karşı uyandığında sizi aramasını istersiniz. Yatarken erken kalkmanızın ne kadar önemli olduğunu aklınızdan geçirirsiniz. İçinizde geçen konuşma, bilincinizden bilinçüstünüze sizi 4'te uyandırması çağrısıdır. Derin bir uykuya dalar, birkaç saat sonra birden uyanırsınız. Hava karanlık olduğundan saatin daha çok erken olduğu düşüncesiyle dönüp dijital saatinize bir bakarsınız ki 3:59'u göstermekte. Alarmı susturmak için uzanırken o da çalmaya başlar. Siz ışığı açar, yatağın kenarına oturup başlamak üzere olan eğlenceli tatilinizi düşünürken telefon çalar, arkadaşınız aramaktadır. Ama sizi asıl uyandıran hangisi olmuştur? Bilinçüstünüz, zira yatarken ona bu talimatı vermişsinizdir.

Bilinçüstü asla uyumaz. Bilinçüstü tüm kontrol devrelerini içerir.

8. Bilinçüstü tüm hareketleriniz ve bunların etkilerini bizim benlik anlayışımızla tutarlı hale getirir.

Hafızaya ilişkin benlik anlayışımız "İsimleri hiç aklımda tutamam" yönündeyse bilinçüstü, "faaliyetleri benlik anlayışımızla tutarlı kılmak" için isimleri akılda tutmamızı engelleyecektir.

Hatırlayın: Benlik anlayışımız hayatımızın her alanındaki performans düzeyimizi belirler. (Bkz. 4. Bölüm)

Bilinçaltımıza kayıtlı "benlik imgesini/resmini" değiştirmediğimiz için durmadan aynı şekilde davranmaya devam ederiz. Anah-

tar, resmi değiştirmektir. Bunu da kendimizle konuşmamızda olumlama süreç ve tekniğini kullanarak yaparız (bkz. 8. Bölüm).

Daha önce belirttiğimiz gibi temel işleyiş ilkesi *şudur:*

> Negatif ya da pozitif, bilinçli zihinde tutulan her düşünce bilinçüstü tarafından gerçekleştirilmek zorundadır.
>
> William James (değiştirilerek aktarılan)

HAYATLARIMIZDA OLAN HER ŞEYİN TÜM SORUMLULUĞU BİZE AİTTİR.

Evet, kazalar da olur ama bunlar çok azdır. Tüm hareketlerimizin sorumluluğunu üstlendiğimizde hayatlarımız çok daha iyi yürür.

Yaratıcı Problem Çözümünün Beş Adımı

Bir çözüm bulma arayışımızda "çıkmaza girdiğimizde" bilinçüstünü yardıma nasıl koşacağımıza ilişkin adımlar:

1. *Sorunu belirleyin.*
2. *Veri toplayın.*
3. *Problemi bilinçli bir şekilde çözmeye çalışın.*
4. *Bilinç düzeyinde çözemiyorsanız bilinçüstüne havale edin.*
5. *Bilinçli zihninizi başka bir şeyle meşgul edin.*

The Effective Executive (Etkili Yönetici) adlı harika kitabında Peter Drucker etkinlik ve etkililik ayrımını yapıyor. "Etkinlik, şeyleri doğru yapmak iken, etkililik, doğru şeyleri yapmaktır" diye yazıyor. Bir yöneticinin 100 karar alması gerekiyorsa bunlardan ancak beşinin iş üzerinde maddi bir sonuç doğuracağını belirtiyor.*

Bu şu anlama geliyor: Para üstünüzü hesaplamak için bir süper bilgisayara ihtiyaç duymazsınız. Aynı şekilde, her sorunun çözümüne de bilinçüstünü koşmanız gerekmiyor.

Dolayısıyla yaratıcı sorun çözümünün aşamaları:

---

* *Drucker, Peter F*, The Effective Executive: Guide to Getting the Right Things Done. *Harper Paperbooks; Revised Edition, 2006.*

1. Sorunu belirleyin.

- *Yazıya dökün.*
- *Açıklık getirdiğinizden ve tam olarak neyin çözüm gerektirdiğini bildiğinizden emin olun.*
- *Saygın bir psikolog ve Amerikan Ruhsal Araştırma Derneği başkanı olan Dr. Gardner Murphy şöyle söylüyor: "Problem doğru bir biçimde tanımlandığında sorunlarımın yüzde altmış beşi gereğince çözümlenir ve olabilecek en iyi çözümlere ulaşırım."*

2. Veri toplayın.

- *Bu, kendi deneyiminizin bilinçaltınızda depolanan verileri olabilir.*
- *Bir danışman ya da "uzmana" başvurabilirsiniz.*
- *Kitaplardan, raporlardan, internetten vb. kaynak olarak yaralanabilirsiniz.*

Tüm bu süreç fazla uzun zaman almamalıdır. Veri toplamayı aşırıya kaçıranlar karar almadan önce hep "daha" fazlasını bilmeye çalışır. Altında başarısızlık korkusu bulunan bir takılıp kalmaya eğilimlidirler.

3. Problemi bilinçli bir şekilde çözmeye odaklanın.

Probleme bilinçli bir şekilde eğiliriz. Bir "siyah-beyaz" problemler vardır, doğru çözümleri tektir. Bir de, olası en iyi çözümü bulma becerisi gerektiren çok çözümlü problemler.

Üçüncü adımın özü sürattir. Çoğu sorun bilinç düzeyinde bu ilk üç adımda çözümlenir.

4. Bilinç düzeyinde çözemiyorsanız bilinçüstüne havale edin.

Sorunu bilinçüstüne ne zaman havale edersiniz?

Olası çözümleri tekrar ettiğinizde. Bir başka deyişle, problemi açıkça tanımlamış, verileri gereğince toplamış, aklınıza gelen tüm olası çözümleri de sıralamış ancak çözüme ulaşamamışsınızdır.

Sorunu bilinçüstüne nasıl havale edersiniz?

a) Zihinsel olarak problem tanımınızı tekrarlayın.

b) Ona bıraktığınızda sorunun çözüleceğini bilerek bilinçüstünüzden olası en iyi çözümü getirmesini isteyin.

c) Belirli bir süresi varsa bilinçüstünüze bunun bilgisini verin.

5. Bilinçli zihninizi başka bir şeyle meşgul edin.

a) Bilinç düzeyinde problemden kopun. Gidip "golf oynayın." Yaratıcılık serbest zaman ürünüdür.

b) Ne gibi bir aşama kaydedildiğini görmek üzere sorunu (bilinç düzeyinde) geri almayın.

Ektiğiniz tohumu geri çıkarmayın. Sorunu bir kez bilinçüstüne havale ettikten sonra ilkbaharda ekimini yapıp güz geldiğinde bereketli bir hasat yapacağına güvenen çiftçi gibi olun.

Bilinçüstünden bir çözüm geldiğini nereden bilebilirsiniz?

Öyle çanlar filan çalmayacak, melekler, renkli sisler görünmeyecektir. Fakat bilinçüstünden geldiğini bilirsiniz çünkü tam bir çözümdür. Açıkta kalmış bir şey yoktur. İç konuşmanızda "Ben bunu nasıl akıl edemedim!" diye geçecek şekilde aşikardır ve bu haliyle hayıflanarak elinizi alnınıza vurmanıza neden olabilir.

Çözüm genelde siz pasif bir uğraşı içindeyken gelir. Araba kullanırken, hayallere dalmış ya da temiz bir uykudan yeni uyanmışken.

Benden çözüm bekleyen insanlarla toplantıya girdiğimi bilirim. Toplantının başında elimde hiçbir çözüm olmasa da sıra bana geldiğinde cevabın belireceğine güvenim tamdır. Öyle de olur, ağzımı açmamla mükemmel çözüm ortaya çıkar. İşleyişi bilmeme rağmen herkes kadar benim için de şaşırtıcıdır. Hemen her sefer de işler.

Bilgi nereden geliyor diye soruyor olabilirsiniz.

Teorilerden biri Carl Jung'un kolektif bilinçdışıdır. Jung, daha derin bir bilinç seviyesinde evrendeki herkesle potansiyel bir temasımız olduğu varsayımını ileri sürmüştür. DDA (Duyu Dışı Algı) ve zihinsel telepati teorilerine burada başvurulabilir. Bir şeyi göremememem onun var olmadığı anlamına gelmez.

Bilimsel ilerleme bizim bilginin kuantum kaynağından nasıl yaralanabildiğimizi ortaya çıkaracaktır.

Ralph Waldo Emerson buna, derin bir bilinç seviyesinde hepimizin erişimi bulunan tüm bilginin evrensel havuzu adını veriyor.

Kimileri Tanrısal ya da İlahi Müdahale de diyebilir.

İşleyiş değişmiyor ve kişinin inançlarından bağımsız. Bilinçüstü ve inanılmaz gücüne ilişkin her bildiğimiz çoğu insan için hayat dönüştürücüdür.

Aydınlanma, tek Zihin ile bir olan bilinçüstüne havale edilen her soru ve sorunu içine alır. Cevaplar salt kişinin kendisi için değil, herkes için en iyisi olacaktır. Bilinçüstünün sınırı yoktur; yaşanan sınırlar, insan zihninin sınırlarına ilişkin inançların sonuçlarından ibarettir.

Kişiliğin bütünleşmesi bilinçli ve bilinçüstü seçimlerin uyumlu hale getirilmesidir. Böylece kişinin -bilinçaltı, bilinç ve bilinçüstü- varlığı çatışmadan özgür olur ve tümüyle aynı hedeflere yönelir.

Willis Harman

14

Arzu Ettiğiniz Sonuçlara Ulaşmak

Başarısızlığın başlıca nedenleri güvensizlik ve aşırı çabadır.

Bu kitapta Tim Gallwey'ye sıkça değindim. Çok satan kitabı The Inner Game of Tennis'ten öğrendiğim can alıcı noktalardan biri de "çabanın performansın tekerine çomak sokması" oldu. Çalışma gruplarımızda "Siz sadece yapın" derdik. Tim ile tanıştıktan sonra ise bunun yerine "Bırakın olsun!" demeye başladık. Bir şeyin çözümünde takılıp kaldığımızda "Aşırı mı çabaladık?" diye soruyoruz.

Dr. Murphy'nin yukarıda belirttiği gibi "Başarısızlığın başlıca nedenleri güvensizlik ve aşırı çabadır."

Çoğu insan bilinçaltının (ve *bilinçüstünün*) çalışmasını tümüyle kavrayamadığından arzularının karşılığını almanın yolunu keser.

Zihninizin işleyişini bildiğinizde güven kazanırsınız. Bilinçaltınızın bir fikri kabul ettiği an onun uygulamasına geçtiğini hatırlamalısınız. Esaslı kaynaklarının tümünü bu işe koşar ve derin zihninizin (*bilinçüstünün*) tüm zihinsel ve ruhsal yasalarını harekete geçirir. Bu yasa iyi kadar kötü fikirler için de geçerlidir. Dolayısıyla negatif kullanımında sorun, başarısızlık ve karmaşa

getirir. Yapıcı bir biçimde kullandığınızdaysa yol gösterici, özgürleştiricidir ve iç huzuru doğurur.

Düşünceleriniz pozitif, yapıcı ve sevgi dolu olduğunda doğru karşılık kaçınılmazdır. Bu açıdan, başarısızlığı aşmak için tek yapmanız gereken, bilinçaltınızın fikrinizi, şimdide hissettiğiniz gerçekliğiyle kabul etmesini sağlamaktır. Zihninizin yasası, geri kalanı yapacaktır. İsteğinizi inanç ve güvenle havale edin, bilinçaltınız dümene geçerek gereğini sizin için yerine getirir.

Zihinsel baskı uygularsanız hiçbir zaman sonuç alamazsınız. Bilinçaltınız baskıya değil, inancınıza ya da bilinçli zihninizin kabulüne cevap verir.

Karşılık alamamanız şunlar gibi ifadelerden kaynaklanabilir: "İşler kötüye gidiyor." "Hiçbir zaman karşılık alamayacağım." "Hiç ümit yok." "Ne yapacağımı bilemiyorum." "Bir çuval inciri berbat ettim." Bu tür ifadeler kullanırsanız bilinçaltınızdan karşılık ya da işbirliği bulamazsınız.

Taksiye bindiğinizde şoföre beş dakika içinde bir yığın adres verirseniz kafası karışacak, sizi nereye götüreceğini bilemeyecektir. *Bilinçüstünüzle* çalışmak da bunun gibidir. Aklınızda net bir düşünce olmalıdır. Bir çıkış yolu, can sıkıcı soruna bir çözüm olduğuna sağlam bir biçimde hükmetmelisiniz. Cevabı sadece *bilinçüstünüzdeki* sonsuz zekâ bilmektedir. Bu berrak karara vardığınızda zihniniz de kararını vermiştir ve inancınız doğrultusunda karşılığını alırsınız.

Acele Etme

Bir ev sahibi, kazan tamircisi bir ustanın tek bir cıvata değiştirmenin karşılığı olarak iki yüz dolar istemesinden yakınıyormuş. Tamirci, "Cıvataya beş sent, arızanın ne olduğunu teşhis etmemi sağlayan bilgiye de yüz doksan dokuz dolar doksan beş sent yazdım" demiş.

Aynı şekilde, bilinçaltınız da her şeyi bilen ustabaşıdır. Bedeninizdeki herhangi bir organı iyileştirmek kadar işlerinizi düzeltmenin de yollarını o bilir. Sağlığınız bozulduğunda bilinçaltınız düzeltecektir ama burada iş rahatlamada, gevşeme-

de biter. "Acele etmeyin!" Ayrıntı ve araçlara kafa yormayın, nihai sonucu bilin yeter. Sağlık, para, ilişkiler ya da iş, sorun her ne ise mutlu sonu *hissedin*. Ağır bir hastalıktan kalkarken kendinizi nasıl hissettiğinizi hatırlayın. Duygunuzun bilinçaltı uygulamanın mihenk taşı olduğunu aklınızda bulundurun. Yeni düşünceniz gerçekleşmiş gibi hissedilmelidir, gelecekte değil, şu anda oluştuğu şeklinde.

Karşıtlık Yaratmayın, İradenizi Değil, Düş Gücünüzü Kullanın

Bilinçaltınızı kullanırken iradenize başvurmazsınız. Sonucu ve özgürlük halini hayal edersiniz. Aklınızın araya girmeye çalıştığını göreceksiniz fakat basit, çocuksu, mucizeler yaratıcı inancınızda sebat edin. Kendinizi hastalık ya da problemin yokluğunda hayal edin. Özlemini çektiğiniz özgürlük haline eşlik eden duyguyu imgeleyin. Tüm formaliteleri kestirip atın. Basit yol en iyisidir.

Tersine Çevrilmiş Çaba Yasası ve İstediğinizin Tersini Elde Etme Nedeni

Ünlü Fransız psikolog Coué tersine çevrilmiş çaba yasasını şöyle tanımlıyor: "Arzularınızla düşleminiz çatıştığında kazanan her zaman düş gücünüz olur."

Sözgelimi yerdeki bir kalas üzerinde yürümeniz istense hiç sorgusuz yaparsınız. Ya aynı kalas yerden beş metre yüksekte iki duvar arasında olsa? Yürüme isteğinizin karşısına düşme imgesi ya da korkunuz çıkar. Baskın düşünceniz, yani düşme imgesi ağır basar. Kalasta yürüme arzunuz, irade veya çabanız tersine çevrilmiştir, baskın olan başarısızlık düşüncesi pekişir.

Zihinsel çaba her zaman kendini baltalayıcıdır, istenenin tam karşıtı sonuç verir. Zihinde durumu aşmada çaresiz olunduğu telkinleri egemendir. Bilinçaltınız da her zaman baskın düşüncenin kontrolündedir. Birbiriyle çelişen iki önermeden güçlü olanı kabul edecektir. Çabasız yol daha iyidir.

"İyileşmek istiyorum ama olmuyor", "Öyle çok çalışıyorum ki", "Tüm irademi kullanıyorum" gibi şeyler söylerseniz hatanın çabanızda olduğunu görmelisiniz. Düşüncenizi bilinçaltınıza asla irade gücüyle kabul etmeye zorlamayın. Bu tür girişimler başarısızlığa mahkumdur ve istediğinizin tersini elde edersiniz.

Yaygın bir deneyimdir; sınava girecek öğrenciler notlarını gözden geçirirken bütün bildiklerinin uçup gittiğini görür. Kafaları ürkütücü biçimde boştur, doğru dürüst tek bir bilgi akıllarına gelmez. Kendilerini ne kadar sıksalar, iradelerini işe koşsalar cevaplar o kadar uzaklaşır. Sınav salonundan çıkıştaysa zihinsel baskının gevşemesiyle yanıtların cilve yapar gibisine geri döndüğünü fark ederler. Başarısızlıklarına kendilerini hatırlamaya zorlamaları neden olmuştur. İstediğinizin tersini elde etmenizin arkasında yatan tersine çevrilmiş çaba yasasının bir örneği.

İstek ve Düş Gücü Arasındaki Çatışma Giderilmelidir

Zihinsel çabaya başvurmak bir çatışma olduğunun göstergesidir. Zihniniz bir sorunu çözme yollarına yoğunlaştığında artık engelle meşgul değildir. Zihninizin her iki alanı arasında bir çatışma kalmadığında isteğiniz karşılığını bulur. Anlaşma içindeki bu ikisi, siz ve isteğinizi, düşünceniz ve duygunuzu, fikir ve hissinizi, arzu ve imgeleminizi de temsil edebilir.

Uyuşuk, uykulu bir hale girerek arzularınız ve hayal gücünüz arasındaki çatışmayı en aza indirirsiniz. Bilinçli zihin büyük ölçüde uykulu bir haldedir. Bilinçaltınızı aşılamanın en elverişli zamanı uyku öncesidir. Bunun nedeni bilinçaltının en fazla öne çıktığı zamanın uykudan önce ve uyandıktan hemen sonra oluşudur. Bu haldeyken ortada isteğinizi etkisizleştirecek ve bilinçaltı tarafından kabulünü önleyecek negatif düşünce ve imgelem yoktur. Yerine gelmiş isteğin gerçekliğini hayal edip buna eşlik eden başarı duygusunun heyecanını hissettiğinizde bilinçaltınız arzunuzu gerçekleştirmeye koyulur.

Hayal ettikleri ve olmuş gibi duyumsadıkları her şeyin gerçekleşmek *zorunda* olduğu ve *gerçekleşeceğini* bilen pek çok

kişi açmazlarını ve problemlerini kontrollü, yönlendirilmiş ve disiplinli imgelemle çözüyor.

Hatırlamaya Değer Düşünceler

1. Zihinsel baskı ya da aşırı çaba korku ve endişe göstergesidir ve aradığınız karşılığı engeller. Acele etmeyin.
2. Zihniniz rahat bir halde olduğunda ve bir düşünceyi kabul ettiğinizde bilinçaltınız onu hayata geçirmek için işe koyulur.
3. Geleneksel yöntemlerden bağımsız düşünün ve planlayın. Her sorunun daima bir cevabı, çözümü olduğunu bilin.
4. Sağlık hissi sağlık, refah hissi refah doğurur. Siz ne hissediyorsunuz?
5. Düş gücünüz en güçlü yetinizdir. İyi, hoş şeyler hayal edin. Siz, olduğunuzu hayal ettiğinizsiniz.
6. Uyku halinde bilinç ve bilinçaltı arasındaki çatışmadan kurtulursunuz. Arzunuzun yerine gelişini uykudan önce defalarca hayal edin. Huzur içinde uyuyun, sevinçle uyanın.

İnsan kurallara sığmaz!

15

Bilinçaltı Gücünüzü Bolluktan Yana Kullanmak

Parasal sorunlarınız varsa, iki yakanızı bir araya getirmekte güçlük çekiyorsanız bilinçaltınızı elinizde bolca para olduğuna, bir yana koyacak bir miktar da bulunduğuna inandıramamışsınız demektir. Haftada birkaç saat çalışıp güzel paralar kazananları bilirsiniz. Kendilerini paralamazlar. Çabasız yaşama yolu en iyisidir. Sevdiğiniz şeyi ve bunun size verdiği sevinç, heyecan için yapın.

Bolluk Zihinden Gelir

Refah, bolluk kişinin bilinçaltı inancından ibarettir. "Ben milyonerim, ben milyonerim" diyerek milyoner olmayacaksınız. Zihniyetinizde bolluk ve bereket fikrini oluşturarak bolluk bilincine erişeceksiniz.

Görünmez Destekleriniz

Çoğu insan için sorun, görünmez desteklerden yoksun oluşlarıdır. İşleri bozulduğunda, borsa düşüşe geçtiğinde, yatırımları zarara uğradığında çaresiz kalırlar. Kapıldıkları güvensizliğin nedeni bilinçaltından nasıl güç alacaklarını bilmemeleridir. İçlerindeki tükenmez kaynaktan bihaberdirler.

Yoksulluk bilinci olan bir kişi kendini yoksulluğun kol gezdiği koşullarda bulur. Zihni bolluk düşünceleriyle dolu bir başkasının gereksindiği her şey elinin altındadır. Bolluk, berekete, gereksindiğiniz her şeye bir kısmını bir kenara ayıracak kadar sahip olabilirsiniz. Zihniniz sizi yanlış düşüncelerden arındırıp yerlerine doğrularını koyacak güce sahip.

Bolluk Bilinci Oluşturmanın İdeal Yöntemi

Belki de bu bölümü okurken, "Benim bolluk ve başarıya ihtiyacım var" diyorsunuz. İşte yapmanız gereken: Kendi kendinize günde üç dört kez beşer dakikadan "Bolluk – başarı" diye tekrarlayın. Bu sözcüklerin olağanüstü bir gücü vardır. Bilinçaltınızın iç gücünü temsil ederler. Zihninize içinizdeki bu esaslı güce çapa attırın; doğalarına ve niteliklerine denk gelen koşullar ve durumlar yaşamınızda boy gösterecektir. "Zenginim" demiyor, içinizdeki gerçek gücün üzerinde duruyorsunuz. "Bolluk" dediğinizde zihninizde hiçbir çatışma olmaz. Ayrıca bolluk hissi, bolluk fikri üzerinde durdukça içinizde çoğalacaktır.

Bolluk *hissi* bolluk doğurur; bunu her zaman aklınızda bulundurun. Bilinçaltınız banka, bir tür evrensel finans kurumu gibidir. Oraya yatırdığınız her şeyi, bu ister bolluk ister yoksulluk düşüncesi olsun, büyütür. Siz bolluğu seçin.

Olumlama yaparken şu üç adımı hatırlayın: (8. Bölüm)

1. *Olumlamayı kendinize okuyun.*
2. *Olumlamayı destekleyen herhangi bir geçmiş, hatta gelecekteki hayali bir olayı görselleştirin.*
3. *Canlandırmanıza pozitif ve hoş bir duygu katın.*

2. ve 3. adımları atlayarak sadece "Ben bolluk içindeyim" derseniz süreç eksik kalır. Yazdığımız gibi dilin amacı (yani birinci adım) sözcükleri destekleyen bir imge yaratmaktır. Bilinçaltımıza kaydedilenin sözcükler değil, imgeler ve bu imgelere eşlik eden hisler olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Üçüncü adımı imgenizi ateşleyen yakıt olarak düşünün. Tıkır tıkır işleyen motoruyla güzel bir arabanız olabilir ama yakıtı yoksa hiçbir yere gitmeyecektir. İmgelemenize aşıladığınız duygusal kabarış bu üç adımlı işleme gereken yakıttır.

Bolluğun Asıl Kaynağı

Bilinçaltınız (*bilinçüstünüz*) hiçbir zaman fikir sıkıntısı çekmez. Sınırsız sayıda fikir arasından bilincinize akmaya ve cüzdanınızda nakit olarak belirmeye hazır düşünceler var. Borsa yükseliş ya da alçalışta olsun bu süreç kafanızın içinde sürer gider. Varlığınız hiçbir zaman aslında hisse senetlerine, bonolar ya da bankadaki paraya bağlı değildir. Bunlar elbette gerekli ve yararlı ama sadece sembollerden ibarettir.

Vurgulamak istediğim nokta, bilinçaltınızı bolluğun sizin olduğuna ve hayatınızda her daim tedavülde olduğuna inandırırsanız hangi biçim altında olursa olsun onu elde edeceğinizdir.

Bolluk Önüne Dikilen Yaygın Bir Engel

Çoğu insanın hayatında bolluğun eksik olmasına yol açan bir duygu vardır. Çoğu da bunu zor yoldan öğrenir. Sözgelimi kıskançlık. Siz az bir para yatırırken bir rakibinizin bankaya yüklü miktarda para yatırdığını gördüğünüzde bu sizde kıskançlığa yol açar mı? Bu duyguyu aşmanın yolu kendinize, "Harika değil mi? Bu adamın zenginliğinden mutluluk duyuyorum. Ona daha da fazlasını diliyorum" demektir.

Haset düşünceleri beslemek yıkıcıdır çünkü sizi son derece negatif bir konuma sokar. Bu nedenle bolluk *size* akacağına *sizden* akar gider. Başka birinin varsıllığı, yaşadığı bolluk canınızı sıkar, sinirinize dokunursa ona hemen daha da fazlasını dileyin. Bu zihninizdeki negatif düşünceleri etkisizleştirecek ve bilinçaltınızın yasası uyarınca size daha da fazla bolluk getirecektir.

Uyuyun Zengin Olun

Uykudan önce aşağıdaki tekniği uygulayın. "Bolluk" sözcüğünü sakince, çabasızca ve hissederek tekrarlayın. Kendinizi, ninni gibi söylediğiniz bu sözcükle uykuya yatırın. Sonuç sizi şaşırtacak. Bolluk size dalga dalga gelecek. Bu bilinçaltınızın büyülü gücünün başka bir örneğidir.

Zihninizin Güçlerinden Yararlanın

1. Bolluğa kolay yoldan, bilinçaltınızın şaşmaz yardımıyla kavuşmaya karar verin.
2. Zihninizde bolluk fikri oluşturun. Bolluk, bilinçaltı ikna olmaktır.
3. Çoğu insanın sorunu, görünmez destek araçlarından yoksun oluşudur.
4. "Bolluk" sözcüğünü uykudan önce beş dakika kadar yavaş ve sessizce tekrarlayın; bilinçaltınız bolluğu hayatınıza geçirecektir.
5. Bolluk hissi bolluk doğurur. Bunu her zaman aklınızda bulundurun.
6. Bilinçli ve bilinçaltı zihniniz hemfikir olmak zorundadır. Bilinçaltınız yalnızca sizin gerçek olarak hissettiğinizi kabul eder. Baskın fikir bilinçaltı tarafından daima kabul edilir. Baskın düşünce *yokluk* değil, *bolluk* olmalıdır.
7. Bolluk konusundaki herhangi bir zihinsel çatışmayı "Gece gündüz tüm ilgi alanlarımdan bolluk yağıyor" olumlamasıyla aşabilirsiniz.
8. "Yeterli kaynak yok", "Yoksunluk var" gibi açık çekler yazmaya son verin. Bu tür ifadeler kaybınızı büyütür, çoğaltır.
9. Bilinçaltınıza bolluk, bereket ve başarı düşünceleri yatırın, işleyip size faiziyle birlikte geri versin.
10. Bilinçli olarak olumladığınızı hemen ardından inkar etmemelisiniz. Bu olumladığınız şeyi etkisizleştirir.

11. Asıl bolluk kaynağınız zihninizdeki fikirlerdir. Milyonlarca dolarlık bir fikriniz olabilir. Bilinçaltınız size ihtiyaç duyduğunuz fikri verecektir.
12. Haset ve kıskançlık bolluk akışının önündeki engellerdir. Başkalarının varsıllığından sevinç duyun.

Zenginlik mi Varsıllık mı?

Zenginlik peşinde koşarken dengeyi korumanın önemine değinmeden geçmeyelim. Evden sabahın köründe, çocukları daha uyanmadan çıkıp onlar yattıktan sonra dönen adamın hikayesini duymuşsunuzdur. "Zenginlik peşinde koşma" stresine bir de sağlıksız bir yaşama biçimi eşlik ettiğinde kötü beslenme, egzersiz yapmama ya da çok az yapma, çok içme ve öteki tarafa zamanından önce göçme ile sonlanır!

Zenginlik para ister. "Varsıllık" ise istemez. Rahibe Teresa, Gandhi ve diğerleri, bizim için paranın ölçüt olmadığı büyük varsıllıkların örnekleri olabilir.

Zenginlik peşinde koşmanın can alıcı noktası dengedir. Dengeli insanlar bütçelerinde ailelerine, sağlıklarına, sosyal, ruhsal ve kişisel gelişimlerine eşit miktarlarda zaman ayırır.

Josephson Etik Değerler Enstitüsü'nün kurucusu Michael Josephson şöyle yazıyor:

> Nesne edinmek uyuşturucu kullanımına çok benzer. Uyuşturucu kullanımına beden hızla uyum sağlar ve aynı etkinin yaşanması için alınan madde miktarının artırılması gerekir. Aynı şey seks için de geçerlidir. İlk bir iki seferinde olağanüstüyken sonradan sıradanlaşır. Tanıdığınız en mutlu beş insanı sıralarsanız bunun gelirleriyle bağlantılı olmadığını görürsünüz. Gerçekten mutlu olan insanlar sahip olduklarından ötürü öyle değildir. Mutluluklarının kaynağı kendilerini algılayış biçimleridir.

İnsan kurallara sığmaz!

16

Bilinçaltınız ve Mutluluk

William James on dokuzuncu yüzyılın en büyük keşfinin pozitif bilimlerde yapılmadığını söylemişti. En büyük keşif, inancın dokunduğu bilinçaltının gücüydü. Her insan dünyadaki her türlü sorunu aşacak sınırsız bir güç kaynağına sahiptir.

Gerçek ve kalıcı mutluluk, her zayıflığı aşacak güçte olduğunuzun bilincine vardığınızda gelecektir: Bilinçaltınızın problemlerinizi çözebileceğinin, bedeninize şifa ve hayatınıza en değerli düşlerinizin ötesinde bolluk getirebileceğinin bilincine vardığınızda.

Çocuğunuz dünyaya geldiğinde, evlendiğinizde, üniversiteyi bitirdiğinizde, büyük bir zafer ya da ödül kazandığınızda büyük bir mutluluk duymuş; dünyanın en tatlı kızı, en yakışıklı genciyle nişanlandığınızda çok mutlu olmuş olabilirsiniz. Sizi mutlu etmiş şeylerin listesini böylece uzatabilirsiniz. Ancak ne kadar güzel olurlarsa olsunlar bunlar gerçek, kalıcı mutluluk vermez, geçicidirler.

Mutluluğu Seçmelisiniz

Mutluluk zihinsel bir haldir. Mutluluğu seçme özgürlüğüne sahipsiniz. Çok basit görünebilir, öyledir de. İnsanlar mutluluk yolunda belki de onun için tökezliyor. Mutluluğun anahtarındaki

basitliği görmüyorlar. Hayatın önemli şeyleri basit, dinamik ve yaratıcıdır. Esenlik ve mutluluk getirirler.

Mutluluğu Alışkanlık Haline Getirdi

Birkaç yıl önce İrlanda'nın batı kıyısındaki Connemarra'da bir çiftçinin evinde bir hafta geçirmiştim. Ağzından şarkısı, ıslığı düşmüyor, mizahı hiç eksik bırakmıyordu. Mutluluğunun sırrını sorduğumda yanıtı "Mutlu olma alışkanlığım var" olmuştu. "Her sabah uyandığımda, her gece yatarken ailemi, ekini, hayvanları kutsar, iyi hasattan ötürü tanrıya şükrederim."

Bunu kırk yıldır yapmaktaymış. Bildiğiniz gibi düzenli ve sistematik bir biçimde tekrarlanan düşünceler bilinçaltına inerek alışkanlık halini alır. Bu çiftçi mutluluğun bir alışkanlık olduğunu keşfetmişti.

Mutluluğu Arzulamalısınız

Mutluluğu içtenlikle *arzulamalısınız*. Mutlu olmak için bu çok önemli bir noktadır. O kadar uzun süredir çökkün, mutsuz, kederli olmuş insanlar vardır ki çok güzel, sevinçli bir haberle aniden mutlu olduklarında bana "Bu kadar mutlu olmak yanlış!" diyen kadın gibi olabilirler. Eski zihinsel kalıplarına öylesine alışmışlardır ki mutluluğu yadırgarlar. Eski çökkün, bedbaht hallerinin özlemini duyarlar.

İngiltere'de bir kadın tanımıştım. Yıllardır romatizmadan çekiyordu. Dizine vurup "Romatizmam bugün kötü. Dışarı çıkamam, Romatizmam hayatı cehennem ediyor" derdi.

Bu sevgili yaşlı kadın oğlu, kızı ve komşulardan hayli ilgi toplardı. Romatizmasını sahiden istiyordu. "Istırabını" seviyordu. Mutlu olmayı aslında istememişti.

Ona iyileştirici bir işlem önermiştim. Bazı olumlamalar yazıp verdim. Bu olumlamalara dikkatini verecek olursa zihinsel tavrının değişeceğini ve sağlığının düzeleceğini anlattım. İlgilenmedi. Bazı insanların mutsuz ve kederli olmaktan zevk almalarına yol açan tuhaf hastalıklı bir zihinsel özelliği oluyor.

Neden Mutsuzluğu Seçeriz?

Çoğu insan şu düşüncelerle mutsuzluğu seçer: "Berbat bir gün, her şey ters gidiyor." "Başaracağım yok." "Herkes bana karşı." "Hep geç kalıyorum." "Hiç ara vermiyorum." "O yapabilir ama ben yapamam." Sabah ilk tavrınız buysa tüm bu deneyimleri kendinize çeker ve çok mutsuz olursunuz.

Yaşadığınız dünyanın büyük ölçüde kafanızdan geçenlerle belirlendiğini görmeye başlayın. Büyük Roma düşünür ve bilgesi Marcus Aurelius "İnsanın hayatı, düşüncelerinin bundan çıkardığıdır" demiş. Amerika'nın en önde gelen filozofu Emerson ise "Kişi gün boyu düşündüğüdür." Alışılmış bir şekilde beslediğiniz düşünceler kendilerini somutlaştırma eğilimindedir.

Negatif, yenilgiyi kabul eden kaba ve depresif düşüncelere pabuç bırakmayın. Zihninize, kendi zihniyetiniz ötesinde bir şey yaşayamayacağınızı sıkça hatırlatın.

Mutluluğu Dingin Bir Zihnin Ürünü Olmada Buldu

Birkaç yıl önce San Francisco'da ders verirken işi konusunda çok mutsuz, morali bozuk bir adamla söyleşi yapmıştım. Genel müdürdü. Kuruluşun başkan ve başkan yardımcısına fena halde içerlemekteydi. Kendisine karşı olduklarını iddia ediyordu. İç çatışması yüzünden iş kötüye gidiyordu. Kâr payı, prim almıyordu.

İş sorununu şöyle çözdü: Sabah ilk iş sessizce şu olumlamayı yaptı: "Kuruluşumuzda bütün çalışma dürüst, içten, işbirliği içinde, inançlı ve herkese karşı iyi niyet dolu. Çalışanlar kuruluşun büyümesi, esenlik ve kazanımlarındaki zihinsel ve ruhsal halkalar. İki iş ortağım ve şirketteki herkese düşüncelerim, sözlerim ve hareketlerimle sevgi, huzur ve iyi niyet yayıyorum. Kuruluşumuzun başkan ve yardımcısı bütün girişimlerinde ilahi bir yol göstericilik alıyor. Bilinçaltımın sonsuz zekâsı kararları benim kanalımla alıyor. Tüm iş etkileşimlerimiz ve birbirimizle ilişkilerimizde sadece doğru hareket var. Huzur, ahenk, sevgi ve iyi niyet elçilerimi önceden işyerine yolluyorum. Şirketteki ben

dahil herkesin zihin ve yüreğinde huzur ve ahenk hakim. İnanç ve güven dolu yeni bir güne atılıyorum."

Yönetici yukarıdaki meditasyonu sabahları üç kez gerçekliğini hissederek tekrarlıyordu. Gün boyu aklına korku ya da öfke dolu düşünceler geldiğinde kendine "Zihnime huzur, ahenk ve denge hakim" diyordu.

Zihnini bu şekilde disiplin altına aldıkça zararlı düşüncelerin yerini barış aldı. Ektiğini biçiyordu.

Daha sonra bana, zihnini yeniden düzenlemeyle geçen iki haftanın ardından başkan ile yardımcısının kendisini çağırdığını, çalışması ve yeni yapıcı fikirlerinden ötürü övüp onun gibi bir genel müdürleri olmasından ötürü ne kadar talihli olduklarını söylediklerini yazdı. Mutluluğun kendi içinde olduğunu keşfettiği için çok mutluydu.

Gerçekte Ortada Engel ya da Kök Yok

Birkaç yıl önce, yolda karşısına çıkan ağaç kökünden ürken ata ilişkin bir haber okumuştum. Daha sonra ne vakit aynı yere gelse aynı tepkiyi gösteriyormuş. Çiftçi kökü sökmüş, yolu düzlemiş. Ama yirmi beş yıl boyunca at bir vakitler kökün topraktan çıktığı yerden ne zaman geçse korkuyormuş. Kökün anısından korkmaktaymış.

Mutluluğunuzun önünde kendi düşünceleriniz ve zihinsel imgenizden gayrı engel yok. Korku, endişe sizi geri mi çekiyor? Korku zihninizde bir düşüncedir. Yerine başarı ve bütün sorunlara karşı zafer inancını koyarak onu hemen buracıkta yerinden sökebilirsiniz.

Mutluluk Adımlarının Özeti

1. William James 19. yüzyılın en büyük keşfinin, inancın dokunduğu bilinçaltının gücü olduğunu söylemişti.
2. İçinizde muazzam bir güç var. Bu güce güven duyduğunuzda mutluluk da size gelecek.

3. Sabah gözlerinizi açtığınızda kendinize, bugün mutluluğu seçiyorum, deyin. Bugün başarıyı seçiyorum. Bugün doğru hareketi seçiyorum. Bugün herkese karşı sevgi ve iyi niyeti seçiyorum. Bugün huzuru seçiyorum. Bu olumlamalara yaşam, sevgi ve ilgiyi boca edin, işte mutluluğu seçtiniz.
4. Mutluluğu içtenlikle arzu etmelisiniz. Arzu olmadan hiçbir şey başarılamaz. Arzu, hayal gücü ve inançla kanatlanmış dilektir. Arzunuzun gerçekleştiğini canlandırın, gerçekliğini hissedin, öyle olacaktır.
5. Sürekli korku, endişe, öfke, nefret ve başarısızlık düşünceleri üzerinde durursanız kendinizi depresif ve mutsuz kılarsınız. Unutmayın, yaşamınız düşüncelerinizin bundan çıkardığıdır.
6. Mutluluğu dünyanın bütün parasına satın alamazsınız. Kimi milyoner çok mutlu kimi çok mutsuzdur. Pek az malı mülkü olan birçok insan çok mutlu kimi de çok mutsuzdur. Mutluluk alemi düşünceniz ve duygunuzdadır.
7. Mutluluğunuzun önünde hiçbir engel yoktur. Dış şeyler neden değil, etkidirler. İçinizdeki yegane yaratıcı ilke size yol göstersin. Düşünceniz nedendir ve yeni bir neden yeni bir etki yaratır. Mutluluğu seçin.

İnsan kurallara sığmaz!

17

Bilinçaltınız ve Uyumlu İnsan İlişkileri

Bu kitabı inceleyerek bilinçaltı zihninizin, üzerindeki her etkiyi sadık bir şekilde kaydeden bir aygıt olduğunu öğreniyorsunuz. İnsan ilişkilerinde Altın Kuralı uygulamanın gerekçelerinden biri de budur. İnsanların sizin için nasıl düşünmesini istiyorsanız onlar için aynı şekilde düşünün. İnsanların size karşı ne hissetmesini istiyorsanız onlara aynı hisleri besleyin. Size nasıl davranılmasını istiyorsanız başkalarına öyle davranın.

Örneğin işyerinizde birisine kibar, nazik davranabilir fakat arkasını döndüğü an zihninizde ona karşı gayet eleştirel ve içerlemiş bir tavır alabilirsiniz. Böylesi negatif düşünceler sizin için son derece yıkıcıdır. Zehir içmek gibidir. Sizi canlılığınızdan, heyecanınız, gücünüz, motivasyon ve iyi niyetinizden eden zihinsel zehirler içmektesinizdir. Bu negatif düşünce ve duygular bilinçaltınızın derinlerine çöker ve hayatınızda her türlü zorluk ve hastalığa neden olur.

Başkalarıyla Mutlu İlişkilerin Anahtarı

Başkalarını yargılamak, zihninizde bir hükme, sonuca varmaktır. Diğerine ilişkin düşünce sizindir çünkü onu siz düşünürsü-

nüz. Düşünceleriniz yaratıcıdır, o nedenle diğerine dair düşünüp hissettiklerinizi kendi deneyiminizde siz yaratırsınız. Başkasına verdiğiniz öğüdün, (zihninizin yaratıcı aracı olması dolayısıyla) kendinize verilmiş bir öğüt olduğu da doğrudur.

Bilinçaltınız gayrı şahsidir ve değişmez; ne kişilere bakar ne dinsel kimlik veya herhangi bir kuruma. Başkalarına karşı düşünme, hissetme ve davranış biçiminiz döner, kendinize gelir.

Duygusal Olarak Olgunlaşmak

Siz buna izin vermedikçe başkasının söylediği ve yaptığı şeyler sizi rahatsız edemez. Canınızı ancak sizin kendi düşünceniz sıkabilir. Sözgelimi, sinirlenirseniz zihninizde dört aşamadan geçmek durumunda kalırsınız: Ötekinin ne söylediğini düşünmeye başlarsınız. Öfkelenmeye karar verip hiddet duygusu doğurursunuz. Ardından harekete geçmeye karar verirsiniz. Belki cevap verir, bu şekilde tepki gösterirsiniz. Görüyorsunuz, düşünce, duygu, tepki ve eylem, bunların hepsi kendi zihninizde oluşur.

Duygusal olarak olgunlaştığınızda başkalarının hınç dolu eleştirilerine negatif tepki göstermezsiniz. Böyle yapmak düşük zihinsel titreşim haline inmek ve diğerinin olumsuz atmosferiyle bir olmak demektir. Siz hayattaki amacınızla özdeşleşin ve kimseye, hiçbir yer ya da şeye sizi iç huzurunuzdan, dinginlik ve sağlığınızdan saptırma izni vermeyin.

Uyumlu İnsan İlişkilerinde Sevginin Anlamı

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, kişiliğin sevgisiz kaldığında hastalanıp öldüğünü söylemişti. Sevgi içine karşındakine anlayış, iyi niyet ve saygıyı alır. Sizden ne kadar sevgi ve iyi niyet yayılırsa o kadar çoğu size döner.

Diğerinin özdeğerini yaralarsanız onun iyi niyetini kazanamazsınız. Herkesin sevilmek, takdir edilmek ve kendini değerli hissettirilmek istediğini kabul edin. Diğer kişinin kendi değerinin bilincinde olduğunu ve sizin gibi, herkese can veren Tek Yaşam İlkesinin bir ifadesi olmanın saygınlığını hissettiğini bilin. Siz

bunu bilinçli bir şekilde yaptıkça diğerini güçlendirirsiniz ve sevginiz, iyi niyetiniz size geri döner.

Bastırma Asla Kazanmaz

Dünyada kimseye sizi hayattaki amacınızdan, yani saklı yeteneklerinizi dışa vurmaktan, insanlığa hizmet etmekten ve yeryüzündeki herkese tanrı vergisi bilgelik, hakikat ve güzelliğinizi artarak ortaya koymaktan saptırmasına izin vermeyin. İdealinize sadık kalın. Sizin mutluluk ve huzurunuza katkıda bulunan her şeyin dünyadaki herkesin hakkı olduğunu kesinlikle bilin. Parçanın ahengi bütünün ahengidir zira bütün parçada, parça da bütündedir. Ötekine bütün borcunuz sevgidir, sevgi de sağlık, mutluluk ve iç huzuru yasasının yerine gelmesidir.

İnsan İlişkilerinde Yararlı Öneriler

1. Bilinçaltınız alışılmış düşüncenizi yeniden üreten bir kayıt aygıtıdır. Başkaları için iyi düşünün, aslında kendiniz için iyi düşünmüş olursunuz.
2. Öfke, kin dolu düşünce zihinsel zehirdir. Başkası için kötü düşünmeyin çünkü bu kendiniz için kötü düşünmek olur. Evreninizdeki tek düşünür sizsiniz, sizin düşünceleriniz de yaratıcıdır.
3. Zihniniz yaratıcı bir araçtır. Bu nedenle diğeri için düşünüp hissettiğinizi kendi hayatınızda gerçekleştirirsiniz. Altın Kuralın psikolojik anlamı budur. Sizin için düşünülmesini istediğiniz gibi düşünün.
4. Yaptığınız iyilik, sunduğunuz incelik size pek çok şekilde çoğalarak geri döner.
5. Dünyanızdaki tek düşünür sizsiniz. Başkası hakkındaki düşünme biçiminizden siz sorumlusunuz. Unutmayın, diğeri sizin onun için düşündüklerinizden sorumlu değildir. Düşünceleriniz çoğaltılır. Şu anda diğeri için ne düşünüyorsunuz?

6. Duygusal olarak olgunlaşın ve karşınızdakine sizden farklılaşma izni verin. Sizinle hemfikir olmamaya hakları var, aynı şey onlara karşı sizin için de geçerli. Nahoş olmadan ayrı görüşte olabilirsiniz.
7. Hayvanlar korku titreşimlerinizi alır ve size saldırır. Onları severseniz size asla saldırmayacaklardır. Çoğu eğitilmemiş insan da kedi, köpek ve diğer hayvanlar kadar duyarlıdır.
8. Sessiz düşünce ve duygularınızı temsil eden iç konuşmanız başkalarının size karşı tepkileriyle yaşantıya dönüşür.
9. Kendiniz için dilediğinizi başkalarına dileyin. Bu, uyumlu insan ilişkilerinin anahtarıdır.
10. Siz izin vermedikçe başkaları canınızı sıkamaz, sinirinizi bozamaz. Düşünceniz yaratıcıdır; karşınızdakini kutsayabilirsiniz.
11. Sevgi başkalarıyla anlaşmanın karşılığıdır; anlayıştır, iyi niyet ve diğerini saymaktır.
12. Başkasının başarı, yükseliş ve iyi talihinden sevinç duyun. Böyle yaparak iyi talihi kendinize çekersiniz.
13. Dünyadaki her kişiye bütün borcunuz sevgidir. Sevgi de kendiniz için dilediğinizi herkes için dilemektir: sağlık, mutluluk ve hayatın her lütfu.

Yargılamama Günü Yakındır

Kaçımız yargılanmaktan hoşlanır? Ben hoşlanmam, herhalde siz de.

İnsanlar yargılanmayı sevmez, özellikle de peşin hükümle yargılanmaktan hazzetmez. Anlayışla takdir edilmeyi, değer verilmeyi, sonunda da sevilmeyi ümit ederiz, yargılanmayı değil.

HeartMath haber bülteninde çalışanlardan Kim Allen imzalı kısa bir yazı okumuştum. Kim şöyle yazmış:

Üniversiteden bir arkadaşım yurt binamızın giriş kapısındaki gözetleme deliğinin rastgele randevulaşmak için açıldığına inanırdı. Delikten şöyle bir göz atar, akşamın kalanına vakit ayırmaya değip değmeyeceğine karar verirdi.

Kapıyı açıp öte tarafındakini tam boy görmektense peşin hükmüne yenilmiş, orada olduğundan habersiz gençleri, içerde kimse olmadığına inandırıp geçip gitmelerini seyretmişti.

Çoğumuz yargılanan olmamayı tercih ederiz çünkü verdiği his hoşumuza gitmez. Ama başkalarını kendi açtığımız gözetleme delikleri ardından ne çok görüyoruz. Başka birini yargılamanın, suçlamanın kötü etkisini, alan kadar veren üzerinde de hissettirdiğini ne kadar nadir aklımıza getiriyoruz.

Geçen akşam karımla Seattle'da en sevdiğimiz lokantaya gittik. Lokanta, 2006'da Seattle'a taşınmamızdan önceki on üç yıl boyunca kaldığımız otelin karşısında. Gide gele çalışanlarıyla ahbap olmuştuk. Sıcak karşılamaları, isimlerimizi hatırlamaları bizim için hoş bir karşılanmaydı.

İşletmecilerden (adına "Tommy" diyeceğim) birinin tavrıysa oldum olası bize tuhaf gelirdi; bizi hiç selamlamaz, varlığımızın farkında görünmezdi. Müşterisi olmuşuz olmamışız, umurunda değilmiş hissine kapılmıştım. Ya bizden hoşlanmıyor ya da soğuk, mesafeli biri diyordum.

O akşam lokantanın tenha bir vaktinde gelmiştik. Neredeyse boş olan barın yakınlarında bir masaya oturduk. Tommy'nin selamsız sabahsız yanımızdan üç dört kez geçmesinin ardından onunla yüzleşmeye karar verdim. Bu davranışının altında söylediğimiz ya da yaptığımız bir şey mi yattığını bilmek istiyordum. Bir dahaki geçişinde "Tommy" dedim, "Biraz bizimle oturabilir misin?" Karımın karşısına, yanıma geçti.

"Bildiğin gibi" dedim, "Jeri ile yirmi yıldan fazladır buraya geliriz. Böyle becerikli ve sıcakkanlı bir personel yetiştirip elde tutmandan ötürü seni kutluyoruz. Ama bir sorum var. Sen bize hiçbir zaman selam vermedin, merhaba demedin. Senin için sanki gelsek de olur gelmesek de. Acaba bir şey mi söyledik ya da yaptık da böyle davranıyorsun? Öyleyse de açığa kavuşturmak isterim."

Bir süre durduktan sonra yüzüne koca bir gülümseme yayıldı. "Jim" dedi, "Hakkımda bilmediğin bir şey var. Ben yasal olarak kö-

rüm. İçeri girdiğinizi (sizin ya da başkasının) görmüyorum. 'Ses iziniz' olmasa geldiğinizden haberim bile olamaz."

Durup kalma sırası benimdi. Derken gülmeye başladım. "Duyduğum en müthiş öykü bu Tommy. Ne zamandır hatalı verilere ve bilinçli zihnimin girdisine dayanarak sana ilişkin peşin hükümlüymüşüm. Bu hikayeyi kitabıma koyma esini verdin şimdi." Hep birlikte bir güzel güldük ve bu fasıl karşılıklı sevgiyle son buldu.

Şimdi ne zaman oraya gidip Tommy'yi görsek yanına gidip "Hey Tommy, Jim ile Jeri geldi. Ne haber?" diyorum. Her seferinde de ayaküstü sohbet edip eğleniyoruz.

Hüküm: Geri dönüp, kaç kez çok sınırlı veya yanlış bilgiye dayalı böyle alelusul hükme vardığımı kendime soruyorum. Böyle yaptığım hemen her sefer de vardığım sonuç ve yargılar yanlış çıkmıştır.

Kim Allen'ın dediği gibi:

> Yargı ve suçlamayı ortadan kaldırmanın en hızlı yollarından biri içten takdirdir. Diğer olumlu duygu halleri gibi takdir de beynin bilgi işlem süreci dahil performans iyileştiricidir. Kortikal kolaylık ile durumlarla kişileri daha geniş bir perspektiften görme yetisi sağlar.
>
> Onun için, kendinizi hükmü yapıştırmak üzere bulduğunuz gelecek sefer kapıyı açın. Yargılamak yerine takdir edeceğiniz bir şey bulun. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Daha önemlisi, başkalarını ve koşulları bambaşka bir ışık altında göreceksiniz.

Teşekkürler Kim. Yargılamaya son verme günü yakındır.

18

Benden Bize: Açık Görüşlü Liderliğin İlkeleri

Bazılarının nasıl olup da hemen herkesten hoşlanırken başkalarının durmadan huysuzlanıp onu bunu eleştirip durduğunu kendinize hiç sordunuz mu?

Seattle Seahawks-St.Louis Rams takımlarının futbol maçına gitmiştim. Seattle kazandı ve şampiyon oldu. Takım koçu Pete Carroll ile tanışmadım fakat hiç değişmeyen moral yükseltici tavrına büyük hayranlık duyarım. Her zaman pozitiftir ve pozitif sonuçlar bekler. Takım sporları yapmışlığım olduğundan öyle bir koçla çalışmanın eğlenceli olacağını düşünürüm.

İş dünyasında kurum kültürü ve bunun şirket başarısındaki (olumlu ya da olumsuz) etkilerine ilişkin çok şey yazıldı. Şanslıyım, parçası olduğum şirket yönetimleri liderlerin "çalışanı yakalamak" üzere eğitildiği kültürlerdendi. Çalışan doğru (yanlış değil) bir şey yaparken yakalanır, bu davranışının altı övgü ve pozitif pekiştirmeyle çizilir.

Bunlar çalışması hoş yönetimlerdir; çalışanlar pozitif, başarılı sonuçlarıyla takdir görür. Bu, hataların ve yapıcı eleştirinin hiç olmadığı anlamına gelmez. Kimi zaman bir çalışana yol vermek de gerekebilir. Ancak işyerinin genel atmosferi son derece olumludur. Böyle ortamlarda çalışmak zevk haline gelir.

Çalışanların niteliğine büyük değer veren ve personel eğitiminin yanı sıra kişisel gelişime de zemin hazırlamakla ün yapan şirketler özgüveni yüksek çalışanlar çeker; eleştirilip kötülenmektense değerlendirilip takdir görmeyi yeğleyen insanları. Aynı şey işyeri dışında da geçerlidir.

Bazı yöneticiler her Allahın günü ters tarafından kalkmış gibidir. İşe insanları kötü bir şey yaparken yakalamaya bakar bir tavırla gelirler; bu şekilde personeli paylayıp "hadlerini bildirebileceklerdir." Bu tür yöneticilerin benlik anlayışı genellikle düşüktür, genel tavırları da başkalarına hadlerini bildirerek önemli görünme yönündedir. Sonra da kuruluşlarına neden "iyi çalışanlar" bulamadıklarını kendilerine sorarlar. Böyle negatif bir ortamda çalışmaya yalnızca özgüveni düşük insanlar razı olur. Onlar için de çalışma maaşlarından ibarettir. "Eğlence" iş haricinde yaşanır. Ne yazık ki şirketlerini böyle negatif tavırlarla yönetenler çoğunlukla aile ilişkileri ve kişisel dostluklarında da aynı kibir ve saygısızlığı sergiler.

Tanıdığım en iyi liderler mükemmel insan ilişkileri becerilerine sahiptir. İnsanları hakikaten severler. Tavırları budur ve tavırlar da gelir, kişisel tercihe dayanır. O halde neden yüksek insan ilişkileri becerilerini seçmeyelim? Hayat böylece çok daha eğlenceli bir hale gelir, işler daha çabasız kotarılır zira iyi ekipler paylaşılan vizyonların sonucudur; her bir üyesi hem kişisel hedeflerini hem de diğer üyelerin hedeflerini gözetir.

Yüksek bir insan ilişkisi duygusunun geliştirilmesine yardımcı iki mükemmel olumlama:

"Herkese her zaman koşulsuzca iyilikler diliyorum."

"Ben kendi yolumu çiziyorum, aynı hakkı herkese de tanıyorum!"

İlkinde "her" bir vurgulama olarak kullanılıyor. Yoksa bir psikopat ya da bize çok zarar veren birine iyilikler dilemeyeceğimiz kesindir.

İkinci olumlamada en önemli sözcükler "aynı hakkı herkese de tanıyorum!" Çoğu insan kendi yolunu çizer çizmesine, ancak başkalarına aynı hakkı tanımaz. Bunlar daima nahoş olma eğilimindedir. "Başkalarına aynı hakkı tanıdığımızda" aynı fikirde olmama konusunda nahoş bir hal almaksızın hemfikir olabiliriz.

Kişisel bir hedef olarak çok iyi insan ilişkileri geliştirmek çok değerli bir amaçtır ve bunu benimseyenlerin hayatlarına değer katar.

Şirket ve kuruluşların iyi insan ilişkisi becerilerine sahip liderleri, çalışanlarına gerçekten değer verir ve onları salt çalışan değil, insan olarak sever.

Zappos CEO'su Tony Hsieh ile tanışmadım fakat, Delivering Happiness *(Mutluluk Sunmak) adlı kitabından çok esinlendim.* Aslında bir müşteri deneyimi olarak ortaya çıkmış olsa da Tony ile ekibi Mutluluk Sunma fikrini çalışanları, ailelerini, satıcılar, hissedarlar ve Zappos'un hayatına bir şekilde dokunduğu herkesi içine alacak şekilde genişletmiş. Tony işin özünü gerçekten kavramış.*

Bu tür "new age" yönetim tarzları ve kurum kültürleri elli yıl önce kuruluşlarda pek sözü edilen konular değildi. Çoğu yönetim biçimi geleneksel ve yukarıdan aşağıya idi, çalışanların düşüncelerine kulak vermeye, onlardan geribildirim almaya karşı ilgisiz ve sabırdan yoksundu. Kurumsal hiyerarşi tabuydu ve çoğu çalışan "patronu" kızdırma korkusuyla yaşıyordu.

Günümüzün başarılı kuruluşları eski usul yönetim paradigmasını aşmıştır. Neredeyse tersine çevrilmiş olduğunu söyleyebileceğimiz piramitte açık görüşlü liderler kendilerine "rapor verenler için çalışmanın" değer ve önemini anlamıştır. Personelin işinde daha üretken olmaya çalışırken karşısına çıkan problem ve meseleleri daha iyi kavramak için çalışanlarından sürekli olarak girdi ve geribildirim alırlar. Lider, rolünü artan performansın önündeki engellerin kaldırılmasına yardımcı olmak olarak görür.

Liderlik pozisyonuna talebin geçmiş ve 21. yüzyıldaki nedenlerine ilişkin karşılaştırmalı modele bir göz atalım.

Eski Paradigma	***Yeni Paradigma***
Kişisel Güç	*Diğerlerini Güçlendirme*
Kontrol	*Etkileme*
Hizmet Edilme	*Diğerlerine Hizmet Etme*

* *Hsieh, Tony,* Delivering Happiness. *Hachette Book Group: June, 2010*

Kurumsal gelişim ve yönetim yapısı üzerine birçok kitap yazıldı. Bir an için, 1900 yılında ABD işgücünün yüzde 90 üzerinde tarım alanında olduğunu düşünün. Çoğunluğu erkek çiftçilerdi. Sanayi devrimi doğum aşamasındaydı. On beş yıl içinde bu sınıfın genç erkekleri Birinci Dünya Savaşında çarpışmak üzere askere yazıldı ya da alındı. Çoğu için savaş, gördükleri ilk yönetim "modeli" olmuştu.

Bu, zorunlu olarak tepeden aşağı modeliydi. İşlerin yürümesi rütbenin açıkça anlaşılmasını gerektiriyordu. Üniformaya (unvana) onu giyen kadar saygı gösterilmesi öğretiliyordu. Bu da tümüyle anlaşılır (yararlı) şeydi. Düşman ateşi altında girdi ve fikir almak için "konsensüs düşüncesi" ya da "çalışan anketleri" oluşturmak elbette söz konusu olamazdı. Savaşı kazanmamızın nedeni büyük ölçüde çok güçlü bir liderlik, tepe kademede çok başarılı stratejik planlama ve verilen emirleri harfiyen yerine getiren askeri güçtü.

Peki bunun kurumsal gelişim ile ilgisi nedir?

Askerlerimiz eve döndüğünde çiftliklerden büyük şehirlere büyük bir aile göçü yaşandı. Bu genç erkeklerin benzeri yönetim yapılarında kuruluş ve şirketlere girmesi kolay oldu. Askerde öğrenilen dil bile işyerinde yaygınlaştı:

- *"Namlu şakağımıza dayanmış, işi bitireceğiz."*
- *"Kotayı doldurmada ateş hattındayız."*
- *"O toplantıya iyi silahlanmış bir halde git."*
- *"Rakiplerimize bütün gücümüzle saldırmalıyız. Onlar düşman."*
- *"Geri çekilme vakti değil."*
- *Vs. vs. vs.*

Eski paradigmada insanların lider olma isteğinin arkasındaki motivasyon, kişisel güç kazanımı, başkalarını kontrol etme ve çalışanlardan hizmet görmek idi. İletişim katı bir biçimde yukarıdan aşağıyaydı. Unvanlar çok önemliydi, üstünüzü sorgularsanız da vay halinize.

"Jensen, başkan yardımcılarınla bu şekilde konuşamazsın!" Patronların astlarına iş arkadaşlarının önünde yüksek sesle paylayarak caka satması hiç de alışılmamış şey değildi. İnsan Kaynakları bölümleri ve taciz gibi kavramlar yoktu.

Kuruluşta egemen hava korku temelliydi. Yanlış bir şey yapıp söyleyerek kovulacağınız korkusu. Ortam baskılayıcıydı. Maço patron kisvesi altında da korku ve kuşku dolu bir insan vardı. Başarısızlık, başarılı olmak için gerekenden yoksun olduğu yönünde güvensizlik ve şüpheleri olduğunu başkalarının anlaması korkusu.

Bu tür ortamlar ağırlıklı olarak özgüveni düşük insanlar çekti. Kendilerini değersiz hissediyor, öncelikli motivasyonları hayatta kalmak olduğundan gözlerini kapayıp işlerini yapmakla yetiniyorlardı.

Zamanla üniversite eğitimi görenlerin sayısı arttı, genel eğitim düzeyi yükseldi. 1950'lerde kendini keşif ve benlik anlayışı ile özgüven geliştirmenin önemini ele alan seminerler, kitap ve öğretiler ortaya çıktı.

Açık görüşlü liderlerin sayısının giderek artışına tanık olduk. Benlik anlayışı yara almamış, yaratıcı fikir ve çözümleri takdir edip değer veren liderler kuruluşun herhangi bir noktasından çıkabiliyordu. Açıklığı besleyen ortamlar yarattılar, değerli katkıları görme ve ödüllendirme sistemleri geliştirdiler.

Artan sayıda lider kendini öğretmen ve yol gösterici olarak algılamaya başladı. Kişisel güç yerine diğerlerini güçlendirmenin değerini keşfediyorlardı. Kişiyi kontrol ettiğinizde onu artık etkileyemez olduğunuzu görmekteydiler. Sözgelimi ebeveyn olarak çocuğunuzu kontrol altında mı tutmak yoksa etkilemek mi istersiniz? Yanıtın ortada olduğunu umarım.

Son olarak, açık görüşlü lider başkalarından hizmet görmek yerine iş arkadaşlarına hizmet etmekten yanaydı.

Siz hangi ortamda çalışmayı seçerdiniz? Cevabının aşikar olmasını ümit ettiğim bir diğer soru.

Liderler net bir şekilde bu değer ve ilkeleri benimsediğinde çalışanlarının sahibi değildirler. Başkalarının başarısına (diğer bir değer) yardımcı olmayı sahiplenebilirler fakat onların sahibi olmadıklarını bilirler. Terfi ve ilerlemeler çalışanın şirketten ayrılıp başka bir yere gitmesi ya da kendi işini kurmasıyla bile sonuçlansa övgü ve kutlamayla karşılanır.

Flow (Akış) *adlı kitabında yazar şöyle söylüyor:**

İdeal öğretmenler (yani yöneticiler) öğrencilerin üzerinden geçeceği köprüler olarak hareket eder. Geçişi bir kez sağladıktan sonra öğrencilerin kendi köprülerini kurmalarını sağlamak üzere sevinçle çökerler.

* *Csikzentmihalyi, Mihaly,* Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Harper Prennial Modern Classics: July, 2008*

19

Yapıcı Eleştiri, Hatalarla Baş Etmek ve Mükemmeliyetçiliğin Tehlikeleri

Geniş bir dinleyici topluluğuna seslenirken şöyle sormuştum: "Kaçınız eleştirilmek ister?" Katılanların pek azı sonunda elini kaldırdı.

Eleştiri gereğince tanımlandığı ve iyi niyetli olduğunda mükemmel bir eğitici olabilir. Ama önce sözcüğü tanımlamamız ve yapıcı ile yıkıcı eleştiriyi birbirinden ayırmamız gerekiyor. Eleştiriyi yapış biçimimiz de çok önemlidir. Eleştirilenin özgüvenini yaralamadan belirli bir davranış ya da işlemle sınırlı tutmalıyız.

Eleştiriyi tanımlayalım:

Yıkıcı *eleştiri eleştirilen kişiyi değersizleştirir.*

Yapıcı *(ya da bilgilendirici) eleştiri eleştirilene öğretir. "Kaçınız eleştirilmek ister?" diye yeniden sorsam ve eleştiri kavramından anladığınız "İyileştirmenize yardımcı olmak niyetiyle tavır ya da hareketlerinizin objektif değerlendirilmesi" ise sanırım dinleyenlerin çoğunluğunun eli kalkar.*

Eleştiri kelimesinde sorunumuz, çoğumuzun eleştirilmeye ait ilk anılarının yıkıcı eleştiri olmasıdır. Azarlanmış, "yanlış" bir şey yap-

tığımız için ne kadar kötü olduğumuz söylenmiştir. Kendimizi suçlu, kötü hissetmemize yol açılmış, bunlar da çoğu zaman değersiz olma hissine neden olmuştur. Otorite figürlerince sürekli eleştirildiğimizde özgüvenimiz darbe alır, benlik anlayışımız düşüşe geçer.

Kendinizi bir devin (anne, baba) size sütünüzü döktüğünüz veya yemeğe beş dakika geç geldiğiniz için "sorunun ne senin?" dediği küçük bir çocuk olarak hayal edin. Çılgınlıktır bu. Ana babanın bu tavrı çocuğun iç dünyasında "Eleştirilmekten nefret ediyorum" diye çığlık atan bir örüntü ya da daha kötüsü "Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorum," "Hiç ablam/abim kadar olamayacağım" vb. kendini değersizleştirici bir iç konuşma yaratır. Çocuğun özgüven ve benlik algısını düşürüp yükseltmede eleştirinin çocuğa yaklaşımı önemli bir faktördür. Yetişkin terapisinin önemli bir bölümü kişiye kötü, işe yaramaz ya da değersiz olduğunun söylenmesine ait anıların çözümüyle geçer.

Peki, çocuğumuz komşunun camına taş atmak veya şöyle eğlenceli bir akşam turu atmak için anne babasının arabasını "ödünç almak" gibi gerçekten kabul edilmez bir şey yaptığında nasıl davranacağız? Yukarıda söylenenler yanlış davranışın bedelsiz kalması anlamına mı geliyor?

Bedel ödeme elbette vardır ve umarız ayrıcalıkların geçici süre kaldırılması vb. ile sınırlı kalır. Bağırıp çağırma gibi psikolojik dayakların ise muhatabını uzun vadede güçsüzleştirici etkileri olabilir.

O halde ne yapacağız?

Cevap, odağı davranış ile sınırlamak, bireyin kendisini dışında tutmaktır. "Yapanı değil, yapılanı eleştir."

Örneğin, "Johnny, yaptığının kabul edilebilir yanı yok. Seni seviyoruz ama yaptığından hoşlanmıyoruz. Bu tür bir davranış ailemizde yapmadığımız, onaylamadığımız bir şeydir. Sen iyi bir insansın Johnny ama yaptığın yanlıştı. Gel, bunu bir konuşalım."

Bu abartılı, aşırı basitleştirilmiş bir örnek. Fakat mesaj şu: Birini (özellikle de eş, çocuk gibi bir sevdiğimizi) eleştirirken niyetimizin eleştirilen kişinin bir halini iyileştirmesi ya da düzeltmesine yardımcı olmak olduğundan, öfke ya da düş kırıklığımızı kusmanın bahanesi olmadığından emin olmalıyız. Genel bir kural olarak öfkeli olduğumuzda en iyisi eleştiriyi ertelemektir. En yıkıcı eleştiri böyle zamanlarda gelir.

İş hayatında iyi lider ve yöneticiler yapıcı ya da bilgilendirici eleştiride ustalaşır. Çalışana eleştirilen kişinin özgüvenini artırıcı yoldan performans düzeltmede eşlik ederler.

Örnek: "John, dünkü değerlendirmende daha fazla para kazanmak istediğini belirtmiştin. Şirketimizde bu, satışların artırılması anlamına gelir. İyi bir satıcısın. Fakat iş görüşmelerini her zaman kaydetmediğini gözlemledim, bazı müşterilerimizden de telefonlarına hemen cevap vermediğini duydum. Benim de böyle bir sorunum vardı. Zaman yönetimimi çok daha verimli bir hale getirmek için geliştirdiğim yöntemi seninle paylaşayım. Bu benim için satışların artması oldu. Zamanımı daha verimli yöneterek satışlarımı artırırken bir yandan da istek ve ihtiyaçlarına anında karşılık vererek iyi müşteri ilişkileri kuruyordum. Sana nasıl yaptığımı göstereyim. En iyi satış elemanlarımızdan biri olabilirsin John."

Sözün özü, meseleleri ciddiye alın, kişilerinse üzerine gitmeyin. Tekrar edelim, yapanı değil, yapılanı eleştirin.

Peki, okkanın altına kendimizi de sokmadan hatalarımızı nasıl ele almalıyız?

Hata –ilginç bir sözcük. Birazdan ona da ayrıntılarıyla değineceğiz.

Bir arkadaşım aradı. Söze de "Düzeltmek istediğim bir şey var" diye başladı. Bana bir arkadaşıma kitap gönderdiğini söylemişti oysa göndermemiş. O gün iki kitap yollamış, birini de arkadaşıma gönderdiğini sanıyormuş. "Beyaz yalan söyledim" dedi. Bir başka ilginç sözcük.

Bana arkadaşıma kitap yolladığını söylerken aslında yollamadığını biliyor muydu yoksa gönderdim sanırken gönderdiğinin o olmadığını sonradan mı fark etti diye sordum. Benimle konuşurken hakikaten öyle sandığı cevabını verdi. Ama sesi çok kötüydü, belli ki kendini berbat hissediyordu.

Şaşırıp kalmıştım.

"Beyaz yalan söylememişsin, sadece bir hata yapmışsın" dedim. "Yanlış yaptın diye neden kendine bu kadar yükleniyorsun ki?"

Ne yazık ki çoğumuz çok erken bir yaştan başlayarak hata yapmanın kötü bir şey olduğuna koşullanmıştır. Bu da bizim kötü olduğumuz şeklinde içselleştirilir. Sütümüzü döktüğümüzde azar işitiyorduk. Üstümüzü başımızı kirlettiğimizde derdimizin ne olduğu

soruluyordu. Yemeğe geç kaldığımızda odamıza gönderiliyorduk. Ev ödevimizi unuttuğumuzda televizyon seyretmemize izin verilmiyordu. Sınavda kötü not aldığımızda… vs. vs.

Çılgınlık! Sadece hata yapmanın kötülüğüne değil, yaparsak bizim de kötü olduğumuza inandırıldık.

Elbette büyüdüğümüzde tüm bu saçmalığı unuttuk. Öyle mi? Değil.

Beni bu sabah arayıp "düzeltmek istediği" bir mesele olduğunu söyleyen arkadaşım otuzlu yaşlarının ortasında. Basit bir hata yaptığında (zihninde) neler olmuştu? Şuna ne dersiniz: "Yanlış yaptım. Bu da kötü bir şey. Ben kötüyüm. Jim'e beyaz yalan söyledim. Ben bir yalancıyım. Neden hep böyle çuvallıyorum?"… kusturana kadar. Gülüyorsunuz fakat çoğu kişinin hatalara karşı tavrı budur.

Hiçbirimiz hatasız yaşamayız. Yanlışlar karşısındaki tavrımız ise esenliğimizde esastır. Kimileri kendini yerden yere çalarken bazımızın da hatalarımıza gülme yetisi vardır.

Geçen akşam karımla Eddie Murphy ile Robert DeNiro'nun "Showtime" adlı filmini seyrettik. Filmin sonunda sonradan çıkarılan sahneler gösterildi. Bildiğiniz gibi bunlar, çekim sırasında oyuncuların dilinin dolandığı sahnelerdir. Yönetmenin kaç kez hata yapılırsa yapılsın, doğrusu gelene dek "Çekim bir," "Çekim iki" dediği gösterildi. Ya hata yapan oyuncuların tepkisi? Çılgınlar gibi gülüyorlardı! Diğer oyuncularla seyirciler de öyle.

Yükümüzü hafifleterek çuvalladığımızda o kadar da ciddiye almamamız gerekiyor. Bu, sorumluluk üstlenmeyeceğimiz anlamına gelmiyor. Fakat hata yaptığımızı kendimiz ve başkalarına karşı dallandırıp budaklandırmadan kabul edebiliriz.

Hatalarımızda bize yardımcı olmak için kurşun kalemlerin arkasına silgi, arabaların arkasına tampon koyuyorlar. (Başka bir arabaya bile isteye çarparsak bu bir kaza değil, kasıttır! Arada fark vardır.)

Yanlışlarımızdan öğrenebiliriz. Aynı hatayı defalarca yapmaktan kaçınmak iyidir. Fakat kendimizi (ya da bir sevdiğimizi) basit bir hata yaptı diye de yerden yere çalmayalım. Gerekiyorsa özür dileyip yolumuza devam edelim.

"Kendimi koşulsuzca seviyorum."

"Yıkıcı eleştiriyle kendimi asla değersizleştirmiyorum."

"Herkese ve daima içten dilekler duyuyorum."

Mükemmeliyetçiliğin Tehlikeleri

Hepinizin herhangi bir mükemmeliyetçi ile bir ilişkiniz olmuş ya da olacaktır. Bu, ana babanız, kardeşiniz, öğretmeniniz, koçunuz, arkadaş ya da yöneticiniz olabilir; tümü de sizi daha iyi biri haline getirmeye kararlıdır.

Çoğunlukla mükemmeliyetçiler kusursuzluk peşinde koşmanın "değerini" miras almıştır.

Burada niyetim mükemmeliyetçiliğe ilişkin bir hüküm vermek değil, mükemmeliyetçilerin üzerlerinde en fazla kontrol ya da etki sahibi olduğu kişilere yükleme eğiliminde olduğu yüke ilişkin zaman içinde oluşan bir gözlemimi işaret etmek. Mükemmeliyetçilik eğiliminiz varsa veya olmuşsa bunun sürmesinin siz ve sizin için en önemli kişilere mutluluk mu getirdiğine, yaşam kalitenizi yükseltip yükseltmediğine karar verecek olan elbette sizsiniz.

Bir mükemmeliyetçinin çocuğu ya da çalışanı olmanın çok ağır bir yük olduğuna inanıyorum. Davranışınız ya da performansınız mükemmeliyetçinin beklentilerini nadiren karşılar. Ve zamanla kişinin özgüveni, onu belki de en çok seven ve beğenen insanın gözünde sürekli "yeterince iyi olmama" hissiyle sıfırlanma riskiyle karşı karşıyadır. Özellikle ailelerde mükemmeliyetçilik kuşaktan kuşağa aktarılma eğilimindedir.

Zinciri kırmayı düşünme zamanı gelmedi mi?

Mükemmeliyetçilikte sorun, üstünlüğün nadiren yeterli olmasıdır. Mükemmeliyetçinin dünya görüşü doğrular yerine yanlışlara odaklanır.

Hayatının performansını sergilemiş olan genç atlet örneğini düşünün. Ayakta alkışlanmış, jüriden 9.8 puan alıp birinci olmuştur. Koçunun "Olağanüstü performans! Harikaydın! Ne kadar yol aldığına bak" demesinden doğal bir şey olamaz. Genç atlete kendini, performansını iyi hissettirecek sözcükler.

Şimdi aynı duruma bir de mükemmeliyetçi bir koçtan beklenecek sözcükler açısından bakalım. "İyi iş çıkardın. Fakat çalışmaya devam etmen gerek. 9.8 ile 10 arasındaki fark bunda saklı." Sonra da yarışma sırasında neleri yanlış yaptığını sıralamaya koyulur. Analizinde akılcı olarak haklı olmakla birlikte kutlamaya katılmaz. Genç jimnastikçi salondan başarıları değil, hatalarını düşünerek

ayrılır. Zamanla bu iyi niyetli koç "ruhsal sönüş" yeri olur çıkar. Koçluk ettiği kişi üzerindeki psikolojik etkisi, kendini koçunun beklentileriyle ölçerek daha az değerli bulmasıdır.

Biri çıkıp, ne üzerinde çalışması gerektiğini söylemezse bu kişi kendini nasıl geliştirebilir diye sorabilirsiniz.

İyi bir soru.

Burada sözünü ettiğimiz, kişiye nasıl koçluk edildiğidir. Koçluk bütünüyle performansı iyileştirmeye yöneliktir.

Üstün başarıyı performans standardı olarak kabul eden mükemmeliyetçi olmayan koç, adına Mary diyeceğimiz genç jimnastikçinin performansı ardından farklı bir şey söyleyebilir.

"Mary, bu senin şimdiye dek çıkardığın en iyi işti. Olağanüstüydün! Pazartesi günü yarışın video kaydını birlikte izlemeyi iple çekiyorum. Çok iyiydin! Haydi, gidip kutlayalım."

Koçun yapıcı düşünceleri, öğütleri de olabilir. Fakat Mary'nin sergilediği performanstan içtenlikle etkilenmiştir ve o anın öğüt vermeye uygun olmadığı ortadadır. Bu yaklaşımda Mary kendisine ilişkin olarak "Vay canına, gerçekten iyiydim. Tüm o antrenmanlar ve ağır çalışma karşılığını verdi. Kendimi harika hissediyorum!" diye düşünerek salondan ayrılır. Yattığında uyuyamayacak kadar heyecanlıdır, aklından yere son atlayışı, seyircilerin ayağa fırlaması, jürinin puan kartlarını havaya kaldırışı, takım arkadaşlarıyla koçun gelip onu kucaklayışı vs. geçer. Kendini özdeğerine ilişkin tam anlamıyla kanatlanmış hissetmektedir.

Pazartesi günü gelir çatar. Video kaydını birlikte izledikten sonra koçu şöyle söyleyebilir: "Üzerinde çalışmak isteyeceğimiz bir şey görüyor musun?" Mary aradaki farkı algılayacaktır: Üzerinde durulması gerekenlere ilişkin öneri getirmeyi Mary'ye bırakmak. Yapmak isteyecek olursa bir iyileştirmeye gitme konusunda koçun Mary'ye destek olması.

Kusursuz bir performans ya da bir "10" mükemmelliğin peşinde yıldızların doğru hizalanıp hiçbir şeyin ters gitmediği o belirli andan ibarettir. Sporcular "akıştan" söz etmiş, "zonda" sıcak bölgede olmak üzerine yazmışlardır. Arada bir yolunuza böylesi çıkarsa ne âlâ. Fakat çıtayı mükemmelden üstün başarıya döndürsek hayat çok daha keyifli ve daha az stresli olmaz mıydı?

Sizi temin ederim, günün birinde koçluk ya da ebeveynlik etme ayrıcalığı kazanabileceğiniz o küçük çocuklar için öyle olacaktır.

Son bir nokta. Liderlik konumundaki mükemmeliyetçilere dikkat edin. Unutmayın, kendileri de iyi niyetli mükemmeliyetçiler tarafından yetiştirilmiştir. Yanlışa yönelik dikkatleri değersizlik duygularıyla birleşince çoğu zaman son derece güvensizdirler ve (maço görünümlerine rağmen) başarısızlıktan ödleri kopar. Birinci sınıf erteleyici olmaya ve kararsızlıkları ve önemli kararlar alma becerisizlikleri (bu da başarısızlık korkularından gelir) nedeniyle çalıştıkları kuruluşları boğma eğilimindedirler.

Başarı yolu sürekli oluşum halindedir ve biraz daha az eleştiri ve kardeşlerimizin koşulsuz kabulünden, kar taneleri gibi birbirinin aynı olan iki insan olmadığının idrakinden hepimiz yarar görürüz.

"Herkese uygun" bir model sürdürülebilir değildir.

İnsan kurallara sığmaz!

20

Dış Olaylar Karşısındaki Tercih ve Tepkilerimizin Kişisel Sorumluluğunu Kabul Etmek

Yirmi yılı aşkındır ofisimin duvarında çerçevelettiğim şu özdeyiş yer alır:

STRESLİ DURUM YOKTUR,
SADECE STRESLİ TEPKİ VARDIR

Burada yoktur, *vurgu amacıyla kullanılıyor. Evet, kuşkusuz "stresli tepki" gerektiren son derece trajik olaylar da yaşanır. Fakat burada, başkalarının öfke, içerleme, kıskançlık ve yüksek stresle tepki verdiği, oysa çoğu kişinin rahatlık içinde ve stressiz karşıladığı gündelik olaylardan söz ediyoruz. Böyle bir stres ve ona eşlik eden acı ile huzursuzluğu yaşayanlar, tepki seçimlerinin kendi kendilerini incitici olduğunu fark etmiyor. "Stresli durum yoktur, sadece stresli tepki vardır" düsturunu benimseyenler ise nasıl bir tepki verdiklerinin sorumluluğunu üstlenir. Bu onların öfke ve başka negatif hisler duymadığı anlamına gelmez. Tepkilerinin sorumluluğunu üstlene-*

rek neden bu şekilde hissettiklerini daha kolay görebildikleri ve stres duymamayı seçebilecekleri, buna yol açan düşünce her ne ise bertaraf edebilecekleri anlamını taşır.

Kulağa sapkınca geliyor, biliyorum ama çoğumuz, mutsuz olmadıkça mutluluk duymayan insanlar biliriz. Gelin de anlayın. Kendilerini başlarına gelen talihsizliğin (talihsizliklerin) mağduru hisseder, gerilim ve olumsuz duygularından ötürü başkaları ya da olayları suçlar dururlar. Şimdi'de yaşamak yerine vakitlerinin çoğunu zihinsel ya da duygusal bir geçmişte harcarlar.

Buna karşılık hayatlarındaki olayların kişisel sorumluluğunu alanlar eski plakları çalıp durmaya ve yanlış bir seçime, bir talihsizliğe ilişkin "olsaydı, yapsaydı, etseydi" kabuslarına duygusal enerji harcamazlar.

Onun yerine yaşananı alır, acı verse de odaklarını süratle yeniden şimdiye çevirir ve kendilerine sakince şöyle söylerler: "Tamam, gemi kayalara vurdu ama geçti! Olanı değiştiremem fakat şimdiki iç konuşmamı, istediğim şeyin imgesine vereceğim dikkati büyük ölçüde etkileyebilir, değiştirebilirim."

Böyle kişiler çok esnektir. Terslikleri geçici görürler.

Esnek insanların esaslı bir normale dönme yetisi vardır. İyi yönlenmişlerdir ve büyük oranda Dr. Murphy'nin öğrettiği şekilde yaşarlar. Tersliklerle baş etmede iyi bir olumlama şudur:

Bütün tersliklere geçici gözüyle bakıyorum. Çok esneğim ve aksiliklerin, talihsizliklerin ardından hızla normale dönüyorum.

Hareketlerinin sorumluluğunu üstlenenler sevgisiz davranışlarını düzeltmek için hızla harekete geçebilir. Çok da bağışlayıcı insanlardır; sadece kendilerine değil, başkalarına karşı da.

21

Korkuyu Ortadan Kaldırmada Bilinçaltından Yararlanmak

Öğrencilerimizden biri resmi bir davette konuşma yapma çağrısı aldığını söyledi. Bin kadar insan önünde konuşma düşüncesiyle paniğe kapılmıştı. Korkusunu şöyle yendi: Birkaç gece her seferinde beş dakika kadar koltuğa oturup kendine sakin, yavaş ve pozitif bir şekilde şunları söyledi: "Bu korkunun üstesinden geliyorum. Onu hemen şu anda aşıyorum. Serinkanlı ve güvenli bir konuşma yapıyorum. Gayet rahatım." Kesin bir zihin yasasını harekete geçirerek korkusunu yendi.

Bilinçaltı telkine açıktır ve telkinle yönetilir. Zihninizi sakinleştirip rahatladığınızda bilinçli zihninizin düşünceleri ozmos benzeri bir süreçle bilinçaltınıza geçer. Bu pozitif tohum ya da düşünceler bilinçaltına indikçe her ne iseler o şekilde serpilir ve siz serinkanlı, dingin ve sakin olursunuz.

İnsanın En Büyük Düşmanı

İnsanın en büyük düşmanı korkudur denmiştir. Başarısızlığın, hastalık ve kötü ilişkilerin ardında o vardır. Milyonlarca insan

geçmişten, gelecekten, yaşlılık, aklını kaybetmek ve ölümden korkar. Korku zihninizde bir düşüncedir ve siz kendi düşüncelerinizden korkarsınız.

Korktuğunu Yap.

Düşünür ve ozan Ralph Waldo Emerson, "Korktuğunu yaptığında korkunun ölmesi kesindir" der.

Bir vakitler bu bölümün yazarı, dinleyiciler karşısında çıkmaktan ölümüne korkardı. Onu tam da korktuğumu yapıp dinleyici karşısına çıkarak yendim.

Pozitif bir şekilde korkularınızın hakimi olacağınız olumlaması yaptığınızda ve bilinçli zihninizde kesin bir karara ulaştığınızda bilinçaltınızın gücünü serbest bırakırsınız; bu güç de düşünceniz doğrultusunda akar.

Başarısızlık Korkusu

Arada sırada üniversiteden gençler ve sınavlarda telkin sonucu hafıza yitiminden yakınan öğrenciler beni görmeye gelir. Şikayet hiç değişmez: "Cevapları sonradan hatırlıyorum ama sınav sırasında aklımdan uçup gidiyorlar."

Sonunda gerçekleşen düşünce, bizim dikkatimizi odakladığımızdır. Gelenlerin her birinin başarısızlık korkusu takıntısı olduğunu görüyorum. Geçici hafıza kaybının ardında korku var, yaşananın nedeni de o.

Sınıfının en parlak bir tıp öğrencisi yazılı ve sözlülerde basit soruları cevaplayamıyordu. Bunun nedeninin sınavlardan önce günlerce endişe ve başarısızlık korkusu çekmesi olduğunu söyledim. Negatif düşünceleri korku doluydu.

Güçlü korku duygusuyla kuşatılmış düşünceler bilinçaltında gerçekleşir. Başka bir deyişle bu genç adam bilinçaltından başarısız olması için gereğini yerine getirmesini istemekteydi, bilinçaltı tam da bunu yapıyordu. Sınav günü gelip çattığında telkine dayalı hafıza kaybı denilen şeye uğruyordu.

Korkusunu Nasıl Yendi?

Bilinçaltının bellek deposu olduğunu ve tıp eğitimi sırasında dinleyip okuduğu her şeyin kusursuz kaydını tuttuğunu; bunun ötesinde çift taraflı çalıştığı ve cevap verdiğini öğrendi. Onunla temasın rahat, sakin ve güvenli olmaktan geçtiğini öğrendi.

Her gece ve sabah aldığı yüksek notları annesinin kutladığını hayal etmeye başladı. Elinde ondan aldığı hayali bir mektup tutuyordu. Mutlu sonu canlandırmaya başladıkça kendindeki karşılığını oluşturuyordu. Gücü her şeye yeter bilge bilinçaltı duruma hakim oldu, bilinçli zihni buna göre yönlendirdi, yönetti. Nihai sonucu imgeleyen öğrenci sonucun gerektirdiği araçları harekete geçirdi. Bu uygulamayla sonraki sınavlarda hiçbir güçlükle karşılaşmadı. Diğer bir deyişle sübjektif bilgelik, başı çekerek genç adamı kendini mükemmel bir şekilde göstermeye itti.

Su, Dağ, Kapalı Yer vb. Korkuları

Asansöre binmek, dağa tırmanmak, hatta yüzmekten korkan pek çok insan vardır. Kişi gençliğinde yüzme bilmeden suya atılmak gibi nahoş olaylar yaşamış olabilir. Asansörde kalmış, buradan da kapalı yer korkusu geliştirmiş olabilir.

On yaşlarında böyle bir şey yaşamıştım. Havuza düşmüş, üç kez dibi boylamıştım. Son dakikada bir çocuk beni kurtarana dek karanlık suların başımı yutuşunu, nefes almaya çalışmamı hâlâ hatırlarım. Bu deneyim bilinçaltıma yerleşti ve yıllarca sudan korktum.

Yaşlı bir psikolog, "Havuzun kenarına git, kendinden emin, yüksek sesle 'Seni yeneceğim. Sana hakim olabilirim' de, sonra da ders al ve onu yen" demişti. Dediğini yaptım ve suyu yendim. Yeni bir tavır aldığımda bilinçaltının her şeye yeten gücü karşılığını bana güç, inanç ve güven duyurarak verdi ve korkumu aşmamı sağladı.

Herhangi Bir Korkuyu Aşmanın Ana Tekniği

Aşağıda korkuyu yenmede öğrettiğim bir tekniği bulacaksınız. Tılsım gibi çalışır. Deneyin!

Diyelim sudan, dağdan, bir mülakat, giriş sınavı ya da kapalı yerlerden korkuyorsunuz. Yüzmekten korkuyorsanız şu andan başlayarak günde üç dört kez sakince oturup beş dakika boyunca yüzdüğünüzü hayal edin. Aslında kafanızın içinde yüzüyorsunuz. Bu öznel bir deneyimdir. Kendinizi zihinsel olarak suda canlandırırsınız. Serinliğini, kollarınızın, bacaklarınızın su içindeki hareketini hissedersiniz. Zihnin tümüyle gerçek, renkli, keyifli bir faaliyetidir. Hayalinizde yaşadığınızın bilinçaltınızda sizi geliştirdiğini bildiğinizden avare bir gündüz düşü değildir. Bunun ardından daha derindeki zihninize verdiğiniz imgeyi dışa vurmaya doğru güçlü bir dürtü gelir. Bilinçaltının yasası budur.

Aynı tekniği dağ ya da yüksekten korkmada da kullanabilirsiniz. Dağa tırmandığınızı olanca canlılığıyla hayal edin, manzaranın tadına varın. Bunu zihinsel olarak yapmaya devam ettikçe fiziksel olarak da rahatça yapacağınızı bilin.

Normal Korku

İnsan sadece iki korkuyla dünyaya gelir: Düşme ve yüksek ses. Bunlar hayatta kalmada doğanın size verdiği bir tür alarm sistemidir. Normal korku iyidir. Karşıdan gelen otomobili işitir, hayatta kalmak için kenara çekilirsiniz. Eyleminizle bir anlık ezilme korkusunun üstesinden gelinmiştir. Tüm diğer korkular size ana baba, akrabalar, öğretmenler ve sizi erken dönemde etkilemiş kişilerce verilmiştir.

Anormal Korku

Anormal korku, hayal gücü gemi azıya almaya bırakıldığında oluşur. Uçakla dünyayı dolaşmaya davet edilmiş bir kadın tanımıştım. Uçak felaketlerine dair ne kadar gazete haberi bulduysa kesip biriktirmiş. Okyanusa düşüp boğulduğunu vs. hayal etme-

ye koyulmuş. Bu anormal korkudur. Böyle devam etmiş olsa korktuğunu kuşkusuz kendine çekerdi.

Çocuklarının başına korkunç şeyler gelmesinden, feci bir felakete uğramaktan korkan insanlar vardır. Salgın ya da ender rastlanan bir hastalığa ilişkin şeyler okuduklarında buna yakalanma korkusuyla yaşarlar, kimileri de şimdiden tutulmuş olduğunu hayal eder. Tüm bunlar anormal korkudur.

Anormal Korkuya Karşılık

Zihinsel olarak karşıt yöne hareket edin. Aşırı korkuyla kalmak durağanlaşmak, zihinsel ve fiziksel olarak kötülemektir. Korku doğduğunda korkulan şeyin karşıtını yapma arzusu da anında onunla birlikte gelir. Dikkatinizi o an arzu edilen şeye verin. Sübjektifin her zaman objektifi tersyüz ettiği bilgisiyle arzunuzu sonuna kadar yaşayın. Bu tavır size güven verecek, moralinizi yükseltecektir. Bilinçaltınızın sonsuz gücü sizin yararınıza çalışır ve asla başarısızlığa uğramaz. Bu nedenle huzur ve güven sizinledir.

Kendi İşine Son Verdi

Bir kuruluşun genel müdürü üç yıl önce bana mevkiini kaybetmekten korktuğunu söylemişti. Sürekli başarısızlık hayal ediyordu. Korktuğu şey kendi zihninde sağlıksız kaygılı bir düşünceden ibaretti. Canlı düş gücü işini kaybetmeyi iyice dramatik bir halde gösteriyor onu gergin, nevrotik kılıyordu. Sonunda istifasını vermesi istendi.

Aslında kendi işine son vermişti. Sürekli negatif işleyen imgelemi ile bilinçaltına korku telkinleri, bunun tam da o doğrultuda karşılığına yol açmıştı. Genel müdür olarak başarısızlığıyla sonuçlanan yanlışlar yapmasına, olmadık kararlar almasına neden oluyordu. Anında zihninde karşıt yönde hareket etmiş olsa işten çıkarılması söz konusu olmazdı.

Kendinizi Tüm Korkularınızdan Kurtarın

Bilinçaltınızın mucizelerini, nasıl işlediği ve işlevlerini öğrenin. Bu bölümde verilen tekniklerde ustalaşın. Bunları şimdi, bugün uygulamaya koyulun! Bilinçaltınız cevap verecek ve bütün korkularınızdan kurtulacaksınız.

Korkudan Özgürleşmenin Bu Yoluna Adım Atın

1. Korktuğunuz şeyi yapın, korkunun ölüp gideceği kesindir. "Bu korkunun üstesinden geleceğim" ve geleceksiniz.
2. Korku zihninizdeki negatif bir düşüncedir. Yerine yapıcı düşünceyi koyun. Güven korkudan güçlüdür.
3. Korku kişinin en büyük düşmanıdır. Başarısızlık, hastalık ve kötü ilişkilerin arkasında o vardır. Sevgi korkuyu kapı dışarı eder. Sevgi hayattaki iyi şeylere bağlılıktır. Dürüstlük, bütünlük, adalet, iyi niyet ve başarıya aşık olun. En iyiyi sevinçle bekleyin, beklediğiniz hiç şaşmadan size gelecektir.
4. Korku telkinlerini karşıtıyla dengeleyin. Sözgelimi "Güzel şarkı söylüyorum; serinkanlı, sakin ve dinginim." Telkininiz size misliyle geri döner
5. Sözlü, yazılı sınavlarda gelen, telkine bağlı hafıza yitiminin ardında korku vardır. Şu olumlamayı düzenli olarak yaparak ya da bir arkadaşınızın sınavdaki parlak başarınızdan ötürü sizi kutladığını hayal ederek bunu yenebilirsiniz: "Bilmem gereken her şey konusunda mükemmel bir belleğe sahibim." Sebat edin, kazanacaksınız.
6. Dünyaya sadece iki korkuyla geldiniz; düşme ve yüksek sesli gürültü. Tüm diğer korkularınız sonradan edinilmiştir. Kurtulun onlardan.
7. Normal korku iyidir. Anormal korku ise çok kötü ve yıkıcı. Korku düşüncelerine sürekli geçit vermek anormal korku, takıntı ve komplekslerle sonuçlanır. Bir şeyden sürekli korkmak panik ve dehşet duygusuna yol açar.

8. Bilinçaltınızın gücünün şartları değiştirebildiğini ve değer verdiğiniz arzularınızı gerçekleştirebildiğini bildiğinizde anormal korkuyu yenebilirsiniz. Anlık dikkatinizi ve kendinizi korkunun karşıtı olan arzunuza verin. Bu, korkuyu kapı dışarı eden sevgidir.
9. Başarısızlıktan korkuyorsanız dikkatinizi başarıya verin. Korkunuz hastalıksa mükemmel sağlığınız üzerinde durun. Kazadan korkuyorsanız Evrensel Zekâ üzerinde durun.
10. Korkunun cevabı, yerine koyma yasasıdır. Korktuğunuz her ne ise çözümü size arzunuz biçiminde gelir. Hastaysanız sağlığı arzularsınız. Korku hapishanesindeyseniz özgürlüğü. İyiyi bekleyin. Zihinsel olarak iyiye yoğunlaşın, bilinçaltınız size daima karşılık verecektir. Asla şaşmaz.
11. Korktuğunuz şey gerçekte zihninizdeki düşüncelerden öte mevcut değildir. Korkular yaratıcıdır. İyi düşünün, iyi olsun.
12. Korkularınıza bakın; onları aklın ışığına tutun. Korkularınıza gülmeyi öğrenin. En iyi ilaç budur.
13. Sizi kendi düşüncenizden başka hiçbir şey rahatsız edemez. Başkalarının telkinleri, söyledikleri ya da tehditlerinin hiçbir gücü yoktur. Güç sizin içinizdedir. Tek bir Yaratıcı Güç vardır, o da ahenk olarak hareket eder. Onda çatışmaların bölünmüşlüğü yoktur. Kaynağı Sevgidir.

İnsan kurallara sığmaz!

22

Korku ve Öfkeyle İlişkisine Dair Ek Düşünceler

Dr. Murphy'nin 14. Bölümde kullandığı (yerdeki bir kalas üzerinde yürümekle birkaç metre yüksekte duran aynı kalas üzerinde yürümede kişinin düşünceleri ve imgelemi arasındaki farkın anlatıldığı) mecazı seviyorum. Şimdi gerilimi korku ölçeğinde biraz daha yukarı çekip aynı kalası ellişer katlı iki binanın çatıları arasına yerleştirelim.

Ne tuhaftır, iki bina arasına uzatılan kalasla yerde duran üzerinde yürümek aynı motor yetileri gerektirir. Fakat zorluk algıları arasındaki fark kayda değerdir. Yerdeki kalasta yanınızdan yürüyen arkadaşlarınızla aynı anda şakalaşarak tek ayak üzerinde sekerek, geri geri yürüyebilirsiniz.

Yerden elli kat yukarıdaki kalasta ise çoğu insan herhalde yüzüstü uzanıp santim santim ilerlerleyecek, kask ve paraşüt kuşanıp elli kat aşağıda bir güvenlik ağı olmasını talep edecektir!

Korkunun bizi ele geçirmesine izin verirsek bizi güçten düşürüp hedef ve arzularımız önünde esaslı bir engel haline gelebilir.

Burada Dr. Murphy'nin "Korkuyu Ortadan Kaldırmada Bilinçaltından Yararlanmak" başlıklı önceki bölümde yazdıklarına ek düşüncelere yer verelim.

Kişinin ilerleme ve gelişiminde korkudan daha fazla güçten düşürücü az şey sayabilirim. Derin korkuların bizi tümüyle felç etme özelliği vardır. Üstesinden daha iyi gelebilmek için korkuya ilişkin ne öğrenmemiz gerekir?

İlki, korkunun gerçek bir durum değil, duruma dair bizim düşünce ve duygularımızın bir bileşimi olduğudur. Düşüncelerimizi kontrol edebilme yetimiz olduğuna göre de korku hisleriyle baş etme aracına doğal olarak sahibiz demektir. Fakat herhangi bir araç için geçerli olan burada da söz konusudur; nasıl kullanacağımızı bilmedikçe bir değeri yoktur.

"Nasıl" konusuna girmeden korkuya biraz daha yakından bakalım. Onu idealist değil, gerçekçi bir açıdan görmek istiyoruz. Dolayısıyla, korku nedir bilmeyen insanlarla karşılaşabilsek de bir an için bunun insan olmanın bir parçası olduğunu kabul edelim.

Korku, gerçek görünen yanlış beklentilerdir.

Korku kavramını, kolaylık sağlamak bakımından adına "gerçek korku" diyeceğimiz yaşamı tehdit eden durumlar ve "aldatıcı korku" diyeceğimiz (tamamen zihinde olup biten) hayali durumlar olmak üzere iki bölümde inceleyelim.

Çoğu insan gerçek bir hayati tehlikeyle nadiren karşılaşır. Doğa yürüyüşü sırasında kendinizi bir ayı ile yavrusu arasında bulmanız gibi durumlardan söz ediyorum. Dikkat edin! Gerçek bir korku durumunda insanlar neredeyse insanüstü denebilecek davranışlar sergilemeye yatkındır. 60 kiloluk bir annenin arabanın altında kalan yavrusunu kurtarmak için hiç düşünmeden kendini aracın altına atarak başka birinin bebeği oradan çıkarması için otomobili kaldırması benzeri öyküler işitmişizdir. Anne hayatı boyunca ağırlık çalışması yapmış olabilir ama hayati tehlikeyle gelen fazladan adrenalin olmaksızın böyle bir gücü hiçbir şekilde sergileyemezdi.

Ancak çoğumuzun gündelik olarak yaşadığı, geceleri bizi uykumuzdan edip sıklıkla bir rahatsızlıkla sonuçlanan korku türü bu değildir. Aldatıcı korku, başımıza kötü bir şey geleceği beklentisidir. Ancak biz, kendini gerçekleştiren kehanete dönüşecek kadar bilinçaltımızın derinliklerine işlemedikçe korktuklarımız başımıza gelmez. Kötü şey gerçekleşmiyorsa nedeni korku duyan kişinin durumun esasını ya da ona ilişkin yeni veriler öğrenmiş olmasıdır bu da korkunun ortadan kalkmasına neden olur. Korku düşünce ve hislerinin temeli olmuş yanlış varsayımların yerini olgular alır, bunlar da korkunun içerdiği başlangıç düşüncelerinin tam karşıtı olabilir.

Tüm bunların korkularınızla baş etmede ne gibi bir yararı olacak?

Sevginin karşıtının nefret olduğunu düşünürdüm. Sonra Gerald Jampolsky'nin Love is Letting Go of Fear (Sevgi Korkmayı Bırakmaktır) *adlı kitabını okudum.* Dr. Jampolsky konuya farklı bir ışık altında bakmamı sağladı. Nefret, öfke ve benzeri duyguların korkudan kaynaklandığını görür oldum. Bizi öfkelendiren gerçekte çoğu zaman bir kayıp korkusudur. Bu işimiz, eşimiz, çocuklarımızın sevgisi, sağlığımız vs. olabilir.*

*Sevginin korku ile ilişkisi Neale Donald Walsch'ın kitabı Tanrıyla Sohbet 1'de derinlemesine ele alınıyor.** Walsch'ın görüşünün çok isabetli olduğu kanısındayım. Kitabından sevgi ve korkuya ilişkin birkaç alıntıya burada yer vermek istiyorum.*

"İnsanın bütün eylemleri en derin düzlemde iki duyguya dayanır; korku ya da sevgi. Gerçekte yalnızca iki duygu, ruh dilinde iki sözcük vardır. Bunlar ters kutuplardır…"

Walsch şöyle devam ediyor:

"Bunlar sizin 'görelilik' dediğiniz sistemi oluşturan iki nokta –başlangıç ve sondur.

Dünyaya dair bu iki düşünce olmaksızın başka hiçbir düşünce var olamaz. İnsanın her bir düşüncesi, her bir eylemi ya sevgi ya da korkuya dayanır. İnsanın başka bir motivasyonu yoktur ve tüm diğer düşünceler bu ikisinin türevlerinden ibarettir. Yalnızca ilişki konusunda değil, insanların attığı her adım sevgi ya da korku temellidir. İş, sanayi, siyaset, din, gençlerinizin eğitimi, uluslarınızın sosyal gündemleri, toplumunuzun ekonomik hedeflerine ilişkin kararlar, savaş, barış, saldırı, savunma, saldırganlık, boyun eğme tercihleri, tamah etme ya da verme, saklama ya da paylaşma, birleştirme veya bölme kararlılığı – yaptığınız her bir seçim, olabilecek yegane iki düşünceden doğar; sevgi ya da korku fikrinden.

---

* *Jampolsky, Gerald, and Hugh Prather*. Love is Letting Go of Fear. *Celestial Arts. 2004*

** Türkçesi Ötesi Yayınlarından çıktı.

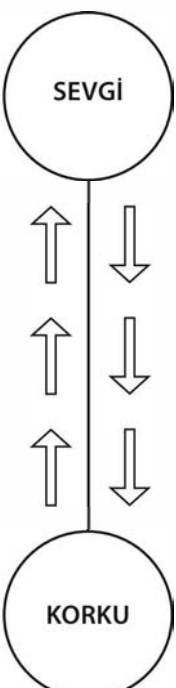
Korku daraltan, kapatan, içe çeken, kaçan, saklanan, biriktiren, zarar veren enerjidir.

Sevgi ise genişleten, açan, dışa veren, kalan, açık eden, paylaşan ve iyileştiren enerji.

Korku bedenlerimizi giysilerle sarmalar, sevgi çıplak durmamızı sağlar. Korku elimizdekilere sımsıkı sarılır, sevgi neyimiz varsa diğerine verir. Korku dört elle tutunur, sevgi gitmeye bırakır. Korku için için yakar, sevgi yatıştırır. Korku saldırır, sevgi onarır.

İnsanın her bir düşüncesi, söz ya da eylemi iki duygudan birine dayanır. Bu konuda bir seçeneğiniz yok çünkü seçeceğiniz başka bir şey yok. Fakat ikisinden hangisini yeğleyeceğiniz sizin özgür seçiminizde."

Teşekkürler Neale Walsch.
Bu sözleri ilk okuyuşumda zihnimde canlanan imge şu olmuştu:



Çoğu insan gibi ben de görsel düşünürüm. Sözcükler zihnimde imgeler oluşturur. Bu çizimle sevgi ile korkunun iki zıt kutup olduğunu açıkça gördüm. Bizler herhangi bir anda ya sevgi ya da korku yaşıyor, diğer bir deyişle iki uç arasında gidip geliyoruz. Bu kavrayışla şimdi artık korku duyduğumda bu çemberlere göre nerede olduğumu biliyorum. Nerede olmak istediğimi de biliyorum ve eğer olduğum yer olmayı istediğim yer değilse bilinçli bir şekilde (düşüncemde) düzeltici bir adım atmayı seçebiliyor ve beni sevgi temeline geri götürmeye başlayan sevgi ve şükran hisleriyle yenilenebiliyorum.

Temel işleyiş ilkesini hatırlayın: "Bilinçli zihinde sürekli tutulan her düşünce (pozitif ya da negatif) bilinçüstü tarafından hayata geçirilmek zorundadır."

Kendi gerçekliklerimizi yarattığımızı ve düşüncelerimizle bunu nasıl yaptığımızı daha iyi anladıkça düşüncelerimize mukayyet olmanın gerekliliği ve değeri de zorunluluk halini alıyor. Bir korkuya asılıp zihnimizde defalarca tekrarlarsak (örneğin "İşim bozuluyor", "Eşim beni artık sevmiyor" vb.) bu bilinçaltı tarafından gerçekleştirilmek zorunda *kalacaktır.*

Dolayısıyla korkularımızın ve bunlara ilişkin kendimize söylediklerimizin (iç konuşmamızın) bilincine vardığımızda, korkuya yol açtığına inandığımız duruma dair kendimize söylediklerimizi zihnimizde yeniden yapılandırma imkanımız olur. İstediğimizin negatif değil, pozitif bir imgesini oluşturmalı ve arzu ettiğimiz sonuca uygun yeni bir iç konuşma akışı yaratmalıyız. Örneğin, "Başarılı bir işin gerektirdiği her özelliğe sahibim. İşim günden güne iyiye gidiyor" ya da "Eşimi koşulsuz seviyorum, birbirimize sevgimiz günden güne artıyor, güçleniyor."

Bu, işlerin başarısızlığa uğramayacağı, eşlerin ayrılmayacağı anlamına gelmiyor. Böyle şeyler olur.

Fakat hayatta başarılı olanlar iç konuşmanın değerini ve düşüncenin yaratıcı olduğunu bilinçli ya da bilinçaltı bir şekilde öğrenmiştir.

Korku ile baş etmede iç konuşmanın bizi ilgilendiren noktası, hepimizin düşüncelerimizi kontrol gücümüz olduğunun bilincine varmaktır. Daha fazla disiplin uygular da düşüncelerimizi değerlerimiz ve hedeflerimizle uyumlu hale getirecek olursak hareketlerimiz ve sonuçları üzerinde çok daha fazla etki sahibi oluruz.

Korkularımızın yüzde doksan dokuzu düşüncede başlıyor. Bu, düşüncelerimizi daha etkin bir şekilde nasıl kontrol edeceğimizi öğrenerek hayatlarımıza sık sık hakim olan zorlayıcı korkuları yok edebiliriz demektir.

Şimdi de korku ile öfkenin ilişkisine göz atalım.

Yukarıda "Bizi öfkelendiren gerçekte çoğu zaman bir kayıp korkusudur. Bu işimiz, eşimiz, çocuklarımızın sevgisi, sağlığımız vs. olabilir" demiştik.

Öfkenin büyük ölçüde kendine yönelik olabileceği olgusunu bir düşünün. Bundan kastim, öfke duyduğumuz, çoğu zaman içimizde eksik kalmış bir şeye tepki vermemiz; bizim olması gerektiğini düşündüğümüzden farklı davranan ya da hareket eden biri, bir şey bunu tetikler. Sözgelimi bir ailede çocuğun belirli bir hareketi anne babasını kızdırır. Çocuğun aynı davranışı başka bir ebeveyni hiç öfkelendirmeyebilir. Ya da işyerinde iş arkadaşınıza "Patron sesini yükselttiğinde tepen atmıyor mu?" diye sorup "Yoo, bayağı komik oluyor" yanıtını alabilirsiniz.

Burada söylemek istediğim, öfke duyduğumuzda hislerimizin başka birinin yaptıklarının sonucu değil, bizim seçimimiz olduğunu (akıl yoluyla) anlarsak bununla daha iyi baş edeceğimizdir. (Kurban durumuna düşmektense) öfke duygumuzun sorumluluğunu üstlenirsek aynı duruma öfkeyi dışlayabilecek farklı bir karşılık düşünme şansımız olur. Şöyle bir analiz olabilir bu: "Çocuklarım sokak kapısını açık bıraktığında neden öfkeleniyorum? Her zaman tepemin böyle atmasını istiyor muyum? Acaba ben kapıyı açık bıraktığımda babam öfkelenirdi de ondan mı böyle yapıyorum? Bu kadar kızmadan da buna karşı bir şey yapabilir miyim?"

İçe yönelen böyle bir sorgulama sağlıklıdır ve ilişkinin daha iyi bir hale getirilmesine ek olarak kişinin esenliğine de katkısı olur.

Öfkelenmek kötü müdür? Kötü sözcüğünü kullanır mıydım bilmiyorum. Ama sağlıksız olduğunu söylerdim. Öfkenin nice ilişkinin sonunu getirdiğine, uzaması halinde kanser başlangıcı dahil sağlığın bozulmasıyla sonuçlandığına dair artan sayıda kanıt olduğunu belirtmeye gerek yok.

Laura Huxley, Your Are Not the Target (Hedef Siz Değilsiniz)

adlı çok yararlı bir kitap yazdı. Kitap özünde aynı fikri; öfkenin çoğunlukla insanın kendi kendine tetiklediği bir duygu olduğunu ele alıyor. Biri size öfkeli davrandığında çoğunlukla zaten dışa vuracağı öfkesinin hedefi olacağınız tutmuştur.*

Size bir örnek yaratayım, güleceksiniz belki ama gerçek hayatta ne yazık ki sık karşılaşılan bir durum.

Mary kocası John'a güzel bir akşam yemeği hazırlamış, sakin, romantik bir akşam geçirmeyi beklemektedir. John berbat bir iş gününü geride bırakmıştır, burnundan soluyarak eve gelir. Karısı gülerek karşılar, "Günün nasıl geçti sevgilim?" diye soracak olur. John patlar: "Berbat! Bir gün gel de bütün gün yayılıp televizyon seyretmek yerine nasıl olduğunu kendin gör!"

Laura Huxley'nin bu durumda söyleyeceği gibi "Hedef siz değilsiniz." Mary'nin içi John'a karşı sevgi doluyken John Mary'yi "görmez" bile; patronuna karşı öfkeyle hop oturup hop kalkmaktadır. Mary'nin bütün yaptığı karşısına çıkmak olmuştur. Bu köpeği (herhalde ona da tekmeyi basardı), çocuğu ya da tanrı korusun, kayınvalidesi de olabilirdi. Önüne gelen kim olsa biriktirdiği öfkesinden olanca şiddetiyle nasibini o alırdı.

Örneğe gülebilirsiniz ama en fazla incittiklerimizin çoğu zaman en sevdiklerimiz olması çelişki olduğu kadar inkar edilemeyecek bir gerçektir de.

Direksiyon başında trafik canavarı kesilişi bir düşünün. Bazılarının çileden çıkmasına araba sürmek yeter.

Düdüklü tencerenin buhar valfı vardır. Basınç sınırı aşıldığında tencerenin patlamasını önler. Stres azaltmaya yönelik sıkı egzersiz, meditasyon ya da pek çok etkinlik türünden biriyle biz de kendi buhar valfımızı yaratabiliriz.

Yaşam biçimi ile öfke arasındaki ilişkiyi ele almış bir araştırma görmedim ama formsuz, aşırı yiyen, içen insanlara kıyasla iyi beslenen, içki tüketimi ölçülü, düzenli uyuyanların öfkeye çok daha seyrek kapıldığını tahmin ederim.

Yaşam biçimleri özdeğerle ilişkilidir. Benlik imgesi düşük kişilerin kendilerini, öfkeyle yaşama ve hayatlarının parçası olan tüm kötü şeyler, kişi ve ilişkilerin kurbanı hissetme olasılığı daha yüksektir.

---

* *Huxley, Laura,* You Are Not the Target. *Marlowe & Company: May, 1998*

Son olarak, daha önce de belirttiğimiz gibi, tıp ve sağlık uygulayıcıları hastalarına yaşam biçimlerini iyileştirmelerini ve stres azaltıcı etkinlikler önermekte. Egzersiz ve sağlıklı beslenme öteden beri bu önerilerin parçası olmuştur fakat günümüzde artan sayıda sağlık profesyoneli yoga, tai chi ve meditasyonun yararlarını keşfetmekte.

Genel bir kural olarak "Stresli durum yoktur, sadece stresli tepki vardır" düsturunu benimsemenin yararı olabilir.

Öfke duyma seçimimizin sorumluluğunu üstlendiğimizde çabuk özür dilemeye ve bunun yol açmış olabileceği zararı onarmaya daha yatkın oluruz.

Öyleyse korku ve öfke arasında nasıl bir ilişki vardır?

Korku barındırmayan herhangi bir öfke tepkisi düşünebiliyor musunuz?

Bu trafik canavarlığı ise içinde muhtemel bir kazadan duyulan korku yok mudur? Eş ya da sevilen birine öfke ise sizi başka biri için terk etmesi korkusu içeriyor olabilir mi? Patronunuza öfkeleniyorsanız işinizi kaybetmekten de korkuyor olabilir misiniz?

Bir dahaki öfkelenişinizde kendinize "Mola!" deyin. "Bunları hissetmemin nedeni nedir? Neden korkuyorum? Böylece sürmesini istiyor muyum?" Cevap hayır ise zihinsel imgeyi hoş bir başkası ile değiştirin, sevdiğiniz kişiyi ve şükran duyduğunuz her şeyi düşünün ve korkunun titreşim alanını bilinçli bir şekilde geride bırakarak sınırsız sevgi alanına yönelin.

Klasik eseri Kayıp Cennet'te John Milton'ın söylediği gibi:

Akıldır Cehennemi Cennet, Cenneti Cehennem eden.

23

Duygusal Ustalık: Köklü Bir Yaşam Değişiminde Sağduyulu Adımlar

Dr. Lee Pulos

Zihin/beden tıbbında geçerliğini sürdüren en büyük mitlerden biri, çoğu sorunumuzun baş sorumlusu ve nedeninin stres olduğudur. Stres, neden hastalandığımıza, depresyona girdiğimize, can sıkıntısı yaşadığımıza, alkolik olduğumuza, tükendiğimize kolay yoldan açıklama getirir. Hastalıkta stresin olası hızlandırıcılığı bir yana atılamaz fakat tüm işlev bozukluklarımızın nedeni olarak da gösterilemez.

Stresin ölüm nedeni olarak gösterildiği sayısız örnek vardır. İnsanların stresli olayların ardından aniden öldüğü defalarca belgelenmiştir. Sözgelimi İspanya kralı V. Philip'in ülkesinin büyük bir yenilgiye uğradığını öğrenmesinin ardından öldüğü söylenir. Roma imparatoru Nero da kendisine hakaret eden bir senatör karşısında kapıldığı öfke nöbetinden ölmüş.

Daha yakın bir geçmişte Martin Luther King'in katledildiği motelin sahibinin karısı bu olaydan birkaç saat sonra felç geçirip çok geçmeden de hayatını kaybetmişti. Büyük Toplum öldüğünde kendisinin de öleceğini söyleyen Lyndon Johnson, Nixon yönetiminin eski başkanın tüm programını yürürlükten kaldırdığını ilanının ertesi günü kalp krizi geçirmişti. Liste böylece uzayıp gidiyor.

Bütün bu örneklerde kişinin buna tepkisinin değil de, stresli olayın belirleyici olduğu söylenerek başımıza gelenin onu nasıl algıladığımızdan daha önemli olduğu gibi yanlış bir izlenim yaratılmakta. Bu da bizi modern tıbbın babası sayılan büyük 19. yüzyıl hekimi William Osler'den aktarılan düşünceye götürüyor: "Önemli olan hastanın hastalığı değil, o hastalığı olan hastadır."

Stres ve hastalık efsanesi büyüyerek öyle bir noktaya ulaştı ki 21. yüzyılda stres tüm sorunlarımızın günah keçisi haline geldi. Ancak gündelik stres ve aşırı stres yaratan koşullarda pek çok kişinin de sağlıklı kaldığını görüyoruz.

Yunan hekimi Hipokrat, "Akılda olan her şey bedeni etkiler, tersi de geçerlidir" demiştir. Diğer bir deyişle beden ile zihin birdir ve birbirlerini sürekli olarak etkilerler. Düşünceler, inançlar ve imgelem zihinsel soyutlamalardan ibaret değil, fizyolojik sonuçları olan elektro kimyasal olaylardır.

The New Brain (Yeni Beyin) adlı kitabında* Dr. Richard Restak, son on on beş yılda Dikkat Eksikliği Sendromu (ADD) ile Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Sendromunda (ADHD) misliyle bir artış olduğunu belirtiyor. Alarm çanları çaldıran bu artışın pek çok nedeni olmakla birlikte sıklıkla karşılaşılan bir husus, aynı anda pek çok şeyle uğraşmada görülen kayda değer artıştır: Aynı anda el atılan faks, eposta, SMS, tweet atma, dakikada sekiz ile yüz imge çakışıyla müzik videoları, cep telefonları, sıklıkla maruz kalınan şiddet konulu tasarımlar, dizüstü bilgisayarlar, internet, liste uzayıp gidiyor. Çağımız beyinlerimizi yeniden yapılandırmakta. ADD'nin semptomlarından bazıları kronik erteleme, kapasitesinin altında başarılı olduğu hissi, birçok projenin aynı anda yürümesi, işin sonunu getirmede güçlük, dikkatin kolay bölünürlüğü, fevrilik, düş kırıklığına düşük tahammül, kronik özgüven sorunları ve bunlara ek en az on bir semptom daha. Artık altı ayrı tür ADD var ve bunlarla baş etmede ilaç tedavisi, daha ileride ayrıntılarıyla açıklayacağım nöro geribildirim ya da

* Restak, Richard. *The New Brain: How the Modern Age is Rewiring Your Mind*. Rodale Books. 2003

Duygusal Özgürlük Tekniğine (Emotional Freedom Technique –EFT) başvurulabiliyor.

Yakın geçmişte yapılan bir incelemede Columbia Üniversitesi'nden Dr. Betsy Sparrow, Google'ın beynimizi değişime uğrattığını bildirmişti. Bilgiyi nerede bulacağımızı bildiğimizde hatırlama olasılığımız düşüyor –"Google Etkisi" adı verilen bir hafıza kaybı. *Science* dergisinde yayımlanan incelemesinde insan hafızasının, bilgi için nereye başvuracağını yeniden düzenleyerek saf bellek yerine yeni teknolojilere adapte olduğu ileri sürülüyor. Başka bir deyişle insanlar bilginin kendisinden ziyade buna nerede ulaşacaklarını hatırlıyor.

Başka bir incelemede işyeri stresi salgın olarak ifade ediliyor. Aynı makalede kalp krizlerinin üçte birinin Pazartesi sabahları saat 7 ile 9 arası gerçekleştiği, erkeklerde felç vakalarının yüzde sekseninin Pazartesi sabah saat 8 ile öğle vakti arası görüldüğü belirtilmekte. 600 Amerikalı çalışan üzerinde yapılan araştırma Kuzeybatı Ulusal Yaşam Sigortası kuruluşunca gerçekleştirilmiş. Ek bulgular yedi çalışandan birinin stresle baş edememe gerekçesiyle işi bıraktığını, üçte birinin iş stresi nedeniyle işten ayrılmayı ciddi bir şekilde düşündüğünü gösteriyor. Ayrıca dört çalışandan üçü "düzenli olarak" tükenme, kaygı, adale ve baş ağrısı gibi strese bağlı rahatsızlık geçiriyor.

Bu arada Amerikan Stres Enstitüsü, doktora başvuruların yüzde 75 ile 90 arasında bir oranının strese tepkiden kaynaklandığı tahminini yürütmekte.

Stanford Üniversitesi'nden nöro bilimci Robert Sampolsky sürekli stresin adrenalin ve kortizol salınımıyla ilişkisi üzerine geniş çaplı araştırmalar yapıp yazmış. Bu stres hormonları, duygularla ilişkili limbik sistemin ana hafıza aktarım durakları olan hipokampuslarda yüzde 12 ile 15 arasında azalmaya neden olabiliyor. Bu da kaza ve çarpışmaların ardından post travmatik stres yaşayanların neden hatırı sayılır kısa süreli hafıza ve anımsama sorunları yaşadığını açıklıyor. Yüksek stres altında yaşayan A tipi bir yönetici olan bir danışanım bunu, delikli İsviçre peyniri gibi bir hafıza, diye tanımlamıştı.

Ona EFT öğrettim. Bu uygulamada bedenin elektrik ya da enerji anatomisindeki ana aku noktaları uyarılır. Bir saat içinde on puanlık bir yelpazede stres seviyesini dokuzdan bire düşürmemizle çok etkilendi. Üç gün sonra telefonla arayıp artık soluk soluğa olmadığını, bedenindeki gerilimin "neredeyse kaybolmuş" olduğunu, deliksiz uyuyabildiğini söyledi.

İşin iyi yanı beynin son derece esnek oluşudur ve stres ile kaygı düzeyleri bir kez düştüğünde hayat tarzındaki değişimle de birlikte beyin normal fonksiyonlarını yeniden kazanabilir.

Birçok insan "stresliyim" ifadesini kullansa da çoğu, strese asıl yol açan koşulların bilincinde değildir. Streslerini hayatlarının kimi yönlerini kontrol altına alma çaresizliği ya da güçsüzlüğünün sonucu olarak görürler. Bu bazen zorlayıcı bir iş ya da ailevi, ilişkisel bir meseleye bağlıdır. Çoğu kişi durup neden bu şekilde hissettiklerini düşünemeyecek kadar meşguldür –ki bu da bir stres semptomudur.

Elbette bu uykusuzluğa yol açar. Kişi yatağa girdiğinde takıntı haline gelen negatif bir iç konuşmayla kafasında evire çevire zorlukların üstesinden gelmeye çalışır. Diğer bir belirti, tatmin edilememiş mükemmeliyetçilikle ilgili olabilecek öfkeyi kontrol altına alamamaktır. Mükemmeliyetçiliğin altında da başarı arzusundan çok başarısızlık korkusunu görürüz. Kendini ortaya koyma özelliğinden yoksun ya da başkalarının hoşuna gitme peşinde olanlar kendileri ve ihtiyaçlarını dile getirmektense güçlerini çokça başkalarının eline bırakır. Tabii güvensizlik, korku ve kendinden kuşku özdeğer yokluğunu pekiştirir, bu da kişinin kendini baltaladığı bir düşüşe yol açar.

Psikolog Dr. Judith Rodin meslek hayatının çoğunu kontrolün önemini araştırmaya hasretmiş. Yaşlı yetişkinlerde kontrol ve kendi kaderini belirleme hislerinin ruhsal, bedensel sağlık ve hatta belki uzun ömürde temel bir öneme sahip olduğunu söylüyor.

Dr. Rodin ile meslektaşları, huzurevinde kalan birkaç grupta strese bağlı hormonları ölçmüş, ardından yaşlılara gündelik stresle daha iyi baş etme becerileri öğretmişler. Yapmak istemedikleri şeyler olduğunda başkalarını incitme endişesi olmaksızın

hayır demeleri söylenmiş. Yaşlılara ayrıca kendini ortaya koyma ve zaman yönetimi eğitimi verilmiş.

Eğitimin ardından bu kişilerin kanında stresle yakın ilişkisi olan kortizol seviyelerinin belirgin bir şekilde düştüğü saptanmış. Dahası, on sekiz ay sonra bile düşük kalmış. Buna ek olarak bu kişiler aynı eğitimi almamış olanlara kıyasla daha sağlıklı olmuş ve ilaç ihtiyaçları önemli ölçüde düşmüş.

Bağışıklık sistemimiz bedenin "savunma" sistemidir. Ancak kendimizi düşük kontrol duygusuyla "savunmasız" hissettiğimizde savunma sistemimiz tehlikeye girer. Dr. Rodin en kontrol dışı olayları yaşayanların bağışıklık sistemlerini baskılayarak enfeksiyon ve diğer rahatsızlıklara daha fazla yakalandığını ortaya koymuş.

İç konuşma kendimizi hayat yolculuğumuzda nasıl güçlendirdiğimiz ya da sınırladığımızı açıklayabiliyor, peki özümüz ve özgüvenimizi güçlendirmek için başka ne yapabiliriz?

Danışanlarımın çoğunda sıklıkla rastladığım bir tema, çatışma fobisidir; negatif duygularını dile getirmek ya da arkasında durmak için hemen hiçbir şey yapmadıkları. Sorun, kişinin yaydığı negatif duyguların eninde sonunda içini dolduracak olmasıdır. İfade edilmeyen duygular zaman içinde bedende gelip park edecek bir yer bulur. Bu, psikosomatik koşulların temel taşlarından biridir. Hekim arkadaşlarımdan biri hastalarına "Beden, somutlaşmış düşüncedir" der. "Şu anda bedeninizin bu kısmında kendini gösteren hangi duygulardan kaçınıyorsunuz?"

Danışanlarımdan biri ezici, tahakküm edici biri olan kocasına karşı esaslı bir öfke barındırmaktan yakınmıştı. Fakat kendini nasıl ifade edeceğini, onunla nasıl baş edeceğini bilemiyordu. Enine boyuna konuştuktan sonra ona kendini şu şekilde ifade etmesini önerdim: "Sana söylemek istediğim bir şey var. İncinebilirsin fakat benim niyetim seni incitmek değil, ilişkimizi güçlendirmek. Ne hissettiğimi söylemek için şu an uygun olur mu?" Kocasının ona ilk kez kulak verdiğini söyledi; duygularını kale almış, ilişkileri eski halini kaybetmiş olduğundan bazı değişiklikler yapmayı da kabul etmiş.

Mesele şu ki kişi duygusal olarak ne kadar saydam, dürüst olursa ruhsal ve bedensel sağlığı da o kadar iyi olur. İnsan içerle-

me ve öfkenin dışavurumundan kaçındıkça ya da bunu azalttıkça sevgisinin ifadesini de sığlaştırır. Öfkenin ifadesinde kimseyi incitmeden ne kadar dürüst olunursa sevginin ifadesi de o kadar engin ve derin olacaktır.

Çiftlerle çalışmamda öykülerini dinledikten sonra yıllar içinde doldurdukları "sıkıntı çuvallarını" sırayla boşaltmalarını isterim. Burada tek kural, dinleme sırası gelen eşin kendini savunmamasıdır. İki çuval da boşaltıldıktan sonra geri dönüp eşlerine üzerinden yıllar geçmiş hata ya da yanlış davranışlarını, günahlarını hatırlatamazlar. O andan itibaren her bir eş, ilişkilerinin güçlendirilmesi ya da iyileştirilmesi için her ikisi tarafından onaylanan basit bir istekte bulunur.

Bu, duygusal dürüstlük, saydamlık ve kendini ortaya koymayı teşvik eden çok iyi bir iletişim aracıdır. Özellikle de kişi çatışma fobiliyse ve kendini ortaya koymaktan korkuyorsa. Aynı zamanda bu teknik, eşlerden birinin daha baskın ya da kontrolcü olması durumunda bile daha fazla eşitlik sağlayıcıdır. Danışanlarımdan birinin ertesi seans söylediği gibi: "Artık kendimi günah keçisi gibi hissetmiyorum. Kocam bana kulak verip hassasiyetlerimi anlamak durumunda kaldı. Şimdi kendimi ona çok daha yakın hissediyorum."

Dolayısıyla toksik düşünceleri etkisizleştirecek zihinsel antikorlar üretmek önemlidir. Kendinizi zihninizi "kötü hipnoz" ya da negatif iç konuşmayla uyuştururken yakaladığınızda kendinize yapıcı bir şekilde neden böyle yaptığınızı sorun. "Bilinçaltımın bahçesine neden çiçekler yerine ayrıkotları ekiyorum?"

Bizlerin tüm gayreti en iyi sağlık yönünde olduğundan semptomlar bir şeyleri değiştirmemiz gerektiğinin mesajlarıdır. Fiziksel bir rahatsızlığınız olduğunda ondan kaçmayın. Gerçekliğini bedeninizde hissedin. Onunla ilişkili duyguları özgürce akmaya bırakın. İlintilendirmekte özgürmüşçesine onları akmaya bıraktığınızda sizi fiziksel rahatsızlığın kökenindeki nedenlere ya da inançlara götüreceklerdir.

Bedensel fay hatlarımız gümbürdüyor, bilincin tektonik plakaları yer değiştiriyor. Çoğumuzun elinde duygusal ustalık ve optimal sağlık oluşturmak için gereken (içgörüye ulaşacağı-

mız) araçlar yokken Michael Murphy ve George Leonard, *The Life We Are Given (Bize Bahşedilen Yaşam)** adlı kitaplarında yüksek zihinsel, duygusal ve bedensel sağlık seviyesine ulaşıp bunu koruma konusunda en iyi programlardan birini ortaya koyuyorlar.

Programlarının içerdiği fikirlerden biri, her birimizin henüz keşfedilmemiş bir potansiyeli olduğu. İkincisi, değişimin geniş çaplı olması ve içine yalnızca beden ve zihni değil, yürek ve ruhu da alması gerektiği.

Murphy ile Leonard'ın bütünleştirilmiş uygulaması meşgul insanlar için tasarlanmış. Aşağıdaki hususları kapsıyor:

1. Net bir hedef belirlemek, pozitif insan potansiyelinin bedensel ya da zihinsel olarak gerçekleştirilmesi.
2. Kayda değer olumlu değişimler için inanç cümleleri ya da olumlamalar oluşturup kullanmak. Tüm katılımcılar belirli bireysel olumlamalara ek olarak tek bir olumlama paylaşır: "Tüm varlığım dengeli, canlı ve sağlıklı."
3. Esneme ve kuvvet egzersizi olarak yoga, Qi Gong veya Tai Çi gibi bir *Kata* yahut fiziksel hareket belirlemek.
4. Her Kata'nın on dakikalık bir meditasyon ve imgelemle sonlandırılması.
5. Herkesin zihin ya da bedeninde iyileştirmek istediği belirli bir bölüm seçmesi.
6. Okuma, yazma ve tartışmayla entelektüel güç kazanmak.
7. Kişinin yediği her şeyin bilincinde olması fakat ağırlığı, düşük yağlı, lifli gıdalara vermek.
8. Yüreğinizi olabildiğince sevgi ve hizmet duygusuyla başkalarına açmak ancak kendi duygusal ihtiyaçlarınızı da beslemek.

---

* *Murphy Michael, George Leonard.* The Life We Are Given: A Long-term Program Realizing the Potential of Body, Mind, Heart and Soul. *G.P. Putnam's Sons*. 1995

Kişisel gelişimde üç nokta çok önemlidir. İlki ulaşılacak hedefin net bir vizyonuna sahip olmak. İkincisi, süre giden değişimi pekiştirecek günlük olumlamalar. Üçüncüsü meditasyon ve imgelemin izlediği Kata ya da hem beden hem zihin için sürekli fiziksel çalışma.

Bu projeye katılanların bildirdikleri arasında kimi sonuçlar gerçekten mucizevi denecek kadar olağanüstüydü. Bir kadında kırk iki yaşında katarakt oluşmuştu. Babası gözlerini kataraktla kaybetmiş ve anlaşıldığı kadarıyla bu ailede görülen bir durummuş. Teşhis konmasından iki yıl sonra, kataraktı ilerler, görüşü kaybolmaya başlarken Murphy ile Leonard'ın programına, her cumartesi gerçekleşen iki saatlik toplantılarına katılmış. Seçtiği olumlama, "Gözlerim kataraktsız ve günden güne güçleniyor" olmuş. Doktoru gözlerinin hiçbir zaman düzelmeyeceğini söylediğinden hekimini değiştirmiş. Kata'sını, fiziksel egzersizini yaparken olumlamasının daha spesifik olmasına karar vermiş: "Göz merceklerim kataraktsız." Buna ek olarak kataraktlarda şifa verici enerji akımını sağlayacak enerji çalışmaları yapmış. Göz merceklerine su püskürttüğünü ve merceklerin kendi kendini temizlediğini imgelemiş. Bir yıl sonra güneş gözlüğü reçetesi almaya gittiğinde doktor sol gözünün tümüyle temiz olduğunu, sağ gözünde ise çok ufak, ancak fark edilebilir bir kalıntı kaldığını, buna da katarakt denemeyeceğini söylemiş.

Bu olağanüstü başarıda anahtar, herhangi bir alandaki doruk performansta belirleyici olanın yetenekten ziyade sürekli ve odaklanmış çalışma olduğudur. Murphy ile Leonard kitaplarında bir dizi esin verici örnek sunuyor. Ancak temel kuralları; "Rehbere evet, guruya hayır." Başka bir deyişle, gücünüzü çoğu durumda bağımlılık geliştiren gurulara devretmeyin, olası en sağlıklı, sevinç dolu ve parlak gelecek için yol göstericilerle kendi gücünüzden yararlanın.

Hayatın küçük bilmecelerinden biri de neden bazıları ömür boyu hiç ya da çok az hastalık yaşarken diğerlerinin karşılaştıkları her mikrobu kaptığıdır. *The Immune Power Personality** adlı

* *Dreher, Henry.* The Immune Power Personality. *A Dutton Book.* 1995

büyüleyici kitabında yazar Henry Dreher uzun ömür ve sağlığın yedi ayırt edici özelliği olduğunu ileri sürüyor:

1. Yorgunluk, öfke ve keder gibi zihinsel-bedensel haz ve acı sinyallerine duyarlı olmak.
2. Sırları, travma ve duyguları içe atmak yerine başkalarıyla paylaşma güven ve becerisi.
3. Sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde kontrol, iş ve ilişkilere güçlü bir bağlılık ve stresi tehdit değil sınav olarak görmek.
4. İhtiyaçlar ve duygular konusunda kendini ortaya koymak.
5. Sürtüşmeli güce değil, koşulsuz sevgiye dayalı ilişkiler kurmak.
6. Başkalarının iyilik ve hizmetine özgecil (diğerkâm) bir bağlılık.
7. Kişiliğin iyi ve kötü pek çok farklı yönünü araştırmada duygusal bir dürüstlük gösterme ve zor durumlar veya başarısızlıklarda güç alacak iç kaynaklar arayışı.

Yeni bir düşünce ve oluş biçimine herkes hemen geçemese de uzun vadeli kazançlar, mutluluk ve sağlık için kendimizi kendi tempomuz ve tarzımızda yeniden yaratmaya başlama kararı içerir.

Dr. Murphy bu kitabın ilk versiyonunu yaklaşık elli yıl önce yazdığında stres, fobiler, travma, performans kaygısı ve depresyondan muzdarip insanlara hipnoz ve ilaç tedavisinden öte sunulan pek az şey vardı. Ancak yirmi beş yıl önce Dr. Roger Callahan, akupunktur teori ve tedavisine dayalı bir teknik geliştirdi. Adına Düşünce Alanı Terapisi (Thought Field Therapy –TFT) dediği bu teknik, uygulamalı ve eğitimsel kinesiyolojiden doğmuştu. Tedavisi, Duygusal Özgürlük Tekniğine (Emotional Freedom Tecnique –EFT) dönüştü. EFT aynı teorik düşünceye dayanmakla birlikte öğrenmesi daha kolay olup aynı ölçüde etkilidir.

Ben hem TFT hem de EFT'yi yirmi yıla yakın bir süre boyunca kullandım ve danışanlarımın çoğuna ilk seansta öğrettim. Bu şekilde danışan, EFT'den evinde kendi başına yararlanabiliyor

ve teknik bir kez iyice kavrandıktan sonra uygulaması iki dakikanın altında bir zaman alıyor.

EFT bizim enerji anatomimizle çalışır. Dört bin yılı aşkın bir zamandır enerji anatomimize ilişkin içgörüler Çin ve Hindistan'dan gelmiş. Bunların her ikisi de yaşam gücümüzün, hayat enerjimizin aktığı enerji yolları olduğu bilgisine dayanıyor. Bunlara, yeraltı sularının gözden uzakta oluşturduğu ağlar gözüyle bakabiliriz.

Asya tıbbında bu yollara "meridyen" adı verilir. On iki meridyen boyunca akan enerji EFT'nin temelini oluşturur. Meridyenler, tedavi amacıyla uyarılan aku-basınç noktaları içerir. Çin hekimleriyle Alman doktorlar meridyenlerin ışık yaydığını ve kızılötesi fotograf aracılığıyla görülebildiğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, stres, korku ya da hastalıkta meridyen ve aku noktalarından daha az ışık çıktığını, akupunktur veya EFT yoluyla belirli noktalara vurulması ya da bunların ovulmasıyla yayılan ışığın arttığını buldu.

Bedende on iki organa gidip on iki farklı kas grubuna enerji veren on iki meridyen bulunmakta. Buna ek olarak iki taşıyıcı meridyen mevcut. Bunlardan biri üzerinden yin ya da yatıştırıcı enerji, diğerinden yang ya da canlandırıcı enerji taşınıyor.

Baş, gövde ve parmaklardaki tedavi amaçlı aku noktalarına vurmadan ya da bunları ovmadan önce yapılan iki basit işlem var. Her bir meridyen ya da tedavi noktasıyla ilişkilendirilen bir duygu bulunmakta. Örneğin idrar kesesi meridyeninin duyguları korku ve travma, safrakesesi meridyeninki öfke, mide meridyeninin duyguları stres, kaygıdır.

Diğer bir önemli nokta, EFT yaparken duyguya yoğunlaşmak zorunda olmanızdır. Bu alışılmış bir şey olmamakla birlikte danışanlarımdan kendilerini keman gibi düşünmelerini isterim. Mesele kaygı ise, mecazi olarak kemanın ilk teli akortsuzdur, kaygıyı temsil eden kulak tırmalayıcı sesler çıkarır. On iki aku noktasını art arda uyarırken sorunlarına odaklandıklarında noktalara vurulması beyni uyararak beta endorfin molekülleri salınımına yol açar. Bunlar bedenin doğal morfin molekülleridir ve sentetik morfinden yirmi yedi kez daha güçlüdür. Beta endorfin

salınımını başka neler sağlar? Egzersiz, kahkaha, iyi müzik, seks, akupunktur ve elbette EFT.

Örneğin kısa bir süre önce, geçirdiği ciddi trafik kazasının ardından orta şiddette Travma Sonrası Stres Bozukluğundan yakınan genç bir kadın tanıdım. 1'den 10'a kadar bir ölçekte 8'de olan kemanın ilk telini "yeniden akort" ettik. Korkusu ve araç kullanım tedirginliği kayda değer ölçüde azaldı. Ancak "Bir şeyler hâlâ ters" dedi. Biraz daha derinlemesine araştırdığımızda iki telin daha akordunun düşmüş olduğunu gördük. İlki gece yağmurda sürüş, ikincisi de sola dönüş –kendisi yaralanırken arabasını neredeyse enkaz haline getiren kazayı böyle bir dönüş sırasında yapmıştı. EFT'yi bu iki "yeni" akortsuz tel için de uygulayıp üç teli teke indirdik. Ağzı kulaklarına varırken "Artık soluk alabiliyorum" dedi. "Yağmurda araba kullanma ya da sola dönüş yapma düşüncesiyle ilgili panik de duymuyorum."

Çoğu kişi iki, üç ya da dört aku noktasını özellikle rahatlatıcı bulur.

Korku, stres ya da depresyonun 1 SSB'ye (Sübjektif Sıkıntı Birimi) indirgenmesinin ardından daha güçlendirici inancı pekiştirmek için pozitif bir olumlama yaparsınız. Örneğin; sorununuz stres ya da kaygıysa baş ve bedendeki her bir aku noktasını sırayla uyarırken "Güvenli, sakin ve rahatım" gibi bir olumlamayı tekrarlarsınız.

İşlemi kendi üzerinizde iki üç kez yaptıktan sonra sırasını ezberlemek gayet kolay olacaktır; ileride tüm diziyi iki dakikanın altında tamamlar hale geleceksiniz.

Adım adım EFT uygulamasıyla pozitif olumlamaların yerleştirilmesine ilişkin tüm bilgiyi bu kitabın ekinde bulacaksınız. Ayrıntılı tablolar başınız, gövde ve ellerinizdeki aku noktaları bulmanıza yardımcı olacak.

EFT pek çok uygulamacının travma, basit ve karmaşık fobiler, panik atak, bağımlılıklar, depresyon, öfke, stres ve yaygın kaygı ile acı ve uyku bozukluğuyla baş etmesinde devrim niteliğinde oldu. Bugün elli beş ülkede yetmiş bin EFT uygulayıcısı var.

Biraz pratik ve ekteki EFT prosedürüyle yaşamınıza duygusal ustalık boyutu katacaksınız. Optimal ve parlak bir gelecek yolculuğunda sizlere en iyi dileklerimle.

İnsan kurallara sığmaz!

24

Yola Devam… Aydınlanma Yoluna Çağrı

Bilgi arayışında
her gün yeni bir şey katılır.
Aydınlanma arayışında
her gün yeni bir şey bırakılır.
Lao-tzu

Pekala, neler öğrendik? Zihnin üç alanı (bilinç, bilinçaltı ve bilinçüstü) ile bunların birbirleriyle etkileşimi konusunda net bir anlayışa sahip olmalıyız.

***1. Bilinçaltı** tüm öğrenilenlerin, deneyim ve bunlarla ilişkili duyguların saklandığı sabit diskimizdir. Bilinçli zihnin ona verdiği talimatları iyi de olsa kötü de olsa yerine getirmek için sürekli işbaşındadır. Yargısızdır ve bilinçli zihinden gelen istek ve emirleri gerçekleştirmek için çalışır. Aynı zamanda tüm bedensel işlevlerimizi de denetleyip yönetir.*

***2. Bilinç** trafik polisidir. Neyin iyi-kötü, doğru-yanlış olduğunu belirler (bu her zaman HAKİKAT değildir, daha ziyade bilinçaltına önceden işlemiş veri ve deneyimlere dayalı gerçek algısı olabilir). Bizi, kendimizi rahat ve iyi hissedeceğimiz olay ve durumlara yöneltir, tersi durumlardan kaçınmaya iter. (Hazza yönelme-acıdan kaçma.)*

***3. Bilinçüstü** saf yaratıcılık kaynağımızdır ve bilinçli zihnimize bilinçaltında kayıtlı olmayan veri ve bilgilerin erişimini sunar. Yapıcı*

bir biçimde motive olduğumuzda fazladan serbest enerji akışını da ondan alırız.

Bilincin madde ve biçimi yarattığını anlamak önemlidir. Madde bilinci yaratmaz. Kitap, tablet ya da I-Pad, bu kitabı hangi biçiminde okuyorsanız, okuduğunuz sayfalar da tıpkı yazılı sözcükler gibi bilinçli düşüncenin ürünüdür. Oturduğunuz sandalye, yattığınız yatak bilinç tarafından yaratılmıştır. Bulunduğunuz odada etrafınıza bir bakın; gördüğünüz her şey bilinçli niyet tarafından gerçekleştirilmişti.

Demek ki bize, bu akıl almaz yaratıcılık bahşedilmiş. Biz gerçekten de bilinçli niyet vasıtasıyla kendi gerçekliğimizi yaratmaktayız. Artık bunun nasıl işlediğini bildiğimize ve elimizde istediğimizi yaratma araçları (bkz. 8. Bölüm, "Olumlamalar ve Olumlama Teknikleri") olduğuna göre gereğinden uzun zamandır taşıdığımız, bize artık pek hizmet etmez olan yanlış inanç ve hatalı verileri ortadan kaldırmaya başlayabiliriz.

Aydınlanmaya doğru.

Bu kitabı 2001'deki doğum günümde Aydınlanma üzerine yazdığım bir yazıyı sizinle paylaşarak bitirmek istiyorum. Yazının bir kısmı kitapta okumuş olduklarınızla gereksiz hale gelmiş. Bu bölümleri çıkarmayı düşünsem de Aydınlanma konusundan bir şeyler götüreceğini hissederek vazgeçtim. Hem tekrar, öğrenmeye çok yardımcıdır, değil mi?

AYDINLANMA ÜZERİNE

(21 Şubat 2001)

70'ler! Nasıl da heyecan verici bir on yıldır.

Aydınlanma konusuna geçmeden izninizle yetişkinliğini 1970'lerde yaşamamışlar için kısa bir tarihi özet sunayım.

Yakın tarihte 1950'lerin ortasından 1970'ler ortasına kadarki yirmi yıllık dönemdekinden daha büyük bir sosyal devrim olduğundan kuşkuluyum.

1950'lerde o zamanlardaki düşüncemizle çoğu Amerikalının evliliği "gelenekseldi." Parayı erkek kazanır, kadın evinde oturur, baskın ebeveyn rolünü oynardı. Evliliklerin önemli bir bölümü hesap dışı bir hamilelikle sonuçlanan (o vakitler doğum kontrol hapı yoktu) coşkulu bir cinsellikle hızlanmış birleşmelerdi.

Birbirini seven genç bir çift çoğu zaman evlenmeyi birlikte yaşamak için seçiyordu. 1950'lerde evlilik dışı birlikte yaşamak tam bir skandaldı ve toplum nezdinde kabul edilemezdi.

"Kadın özgürlüğü" terimi henüz ortaya atılmamıştı, Ralph Nader hâlâ okul sıralarındaydı, dolayısıyla tüketici hareketi daha doğmamıştı. Etkin bir gey hareketi yoktu.

Patlamak için fırsat kollayan birikmiş kişisel ve toplumsal gerilimi varın siz canlandırın.

Sosyal bir devrim haline gelen olgunun önemli bir katalizörü doğum kontrol hapının bulunuşu ve ortaya çıkışı oldu. Bu da bizi 1960'lara getiriyor. Genç çiftler (ya da her yaşta insan) istenmeyen hamilelik korkusu olmadan cinselliği alabildiğine yaşar oldu. 60'ların ortasından sonlarına toplum, bir çiftin kilise kutsaması olmadan da birlikte yaşama tercihini kabul eder hale geldi.

Bu kökten toplumsal değişimin temelindeki diğer bir muazzam etki de Vietnam Savaşıydı.

*Salonunuza renkli görüntüleriyle buyur edilen ilk savaştı bu. Akşam yemeğinin ardından ailece dehşet içinde televizyon seyretmek alışılmadık şey değildi. "Ne için?" öne çıkan soruydu. Ordunun geri çekilmesi için öğrenciler sıkça gösteri düzenlemekteydi. Derken Kent State olayı geldi.**

60'ların sonunda Beatles almış başını gitmekteydi. "Hair" liste başı Broadway müzikaliydi. Marihuana üniversite kampuslarından işyerlerine ilerlemiş, kadınlar yığın yığın sutyeni ateşe vermiş, Kadın Özgürlüğü hareketi sesini duyurmaya başlamıştı. Ralph Nader tüketici haklarını kamuoyuna getirmiş, gey ve lezbiyenler birer birer saklandıkları yerden çıkmaktaydı. Maharişi Maheş Yogi Transandantal Meditasyonu Batı'ya getirdi.

---

* *1970'te Ohio eyaletinin Kent State Üniversitesinde güvenlik güçlerinin protestocu öğrencilere açtığı ateş sonucu ölen dört öğrenciyle ülke çapında yayılan protesto gösterileri -ç.n.*

Tüm bunların yirmi yıl gibi kısa bir sürede olduğunu düşünün. İnsanlar sonunda davranış ve etkinliklerini öz benlikleriyle uyumlu hale getirme olanağına kavuşmuştu.

İnsan gelişimi hareketi, kişisel gelişim kitapları, seminerler ve deneysel sosyal uyuşturucuların ortalığa sel gibi akmasıyla başlamıştı. Giderek artan sayıda insan kendine "Neden buradayım? Tüm bunların anlamı ne? Hayattaki amacım nedir?" sorularını sormaktaydı.

1975'te bir arkadaşım bana Tim Gallwey'in yeni çoksatarı The Inner Game of Tennis *(İçimizdeki Tenis) kitabını verdi. Kitabı Los Angeles'tan Portland'a giderken uçakta okuyuşumu hatırlıyorum. Tim'in tenisi performansa odaklanan içsel yaşam oyununun bir mecazı olarak kullanışından çok etkilenmiştim.*

Eve gelir gelmez telefona sarılmış, Tim'e ulaşma umuduyla kitapta adı geçen isim ve kuruluşları aramaya koyulmuştum. On kadar telefonun ardından ona Malibu, California'daki evinde ulaştım. İlk sözlerim "Tim, sen beni tanımıyorsun ama ben seni kitabından tanıyorum" oldu. "Seni misafirim olup (ücreti karşılığı) çalışanlarıma bir seminer vermek üzere Portland'a davet etmek istiyorum." Ve geldi.

Tim, tanıdığım en berrak düşünürlerdendi. Konu ne olursa olsun sorduğum her soruya derin bir cevabı vardı. Hiçbir insanın bu kadar çok şey öğrenmesinin mümkün olmadığını, Tim'in bir şekilde kişisel olarak "bildiğinin" ötesinde bilgiye ulaşmak için kimi kanalları açtığını düşünürdüm.

Bir süre ve pek çok buluşmadan sonra soruyu sordum: "Tim, aydınlanma nedir?" (Hatırlayın, Broadway'de "Hair" Kova Çağının şafağının attığını müştuluyor, "aydınlanma" sözcüğü kültürümüze giriyor, Shirley MacLaine bizi içimizde yolculuğa çıkarıyordu.)

İşte böylece aydınlanma.

Tim'in kelimelerini tam olarak anımsamıyorum, hatırladığım anlamı (araya biraz editörlük girerse bağışla Tim).

Dinlediğimin özü, aydınlanmanın, olmak istediğimiz her şeyi zaten olduğumuzun bilincine varmaya başladığımız noktada anlam kazandığıydı. Adına "biz" dediğimiz bu bir parça deriyle sarmalanmış halde tam sevgi, tam hakikat, bilgelik, bilgi, zekâ, güzellik vs. halihazırda mevcut. Fakat gerçekte olduğumuz hale daha fazla gelebilmek, olduğumuzu düşündüğümüz şeyi daha az olabilme yetisi istiyor.

Dolayısıyla tümüyle aydınlanmış birey için gelişim bir çıkarma işlemi haline geliyor. Çoğumuz gelişimin bir toplama süreci olduğuna inanacak şekilde eğitildik. Biriktirme bağımlıları haline geldik. Daha iyi araba, daha büyük ev, daha fazla oyuncak vs.

Tim, gerçek büyümenin kendimizi gerçekte ve zaten olduğumuz halde ifade etmemizde yattığını, araya giren şeyleri ortadan kaldırdığımızda geldiğini ima ediyordu. Tim'in ortadan kaldırmamız gereken inançlar, tavırlar ve miadını doldurup bize artık hizmet etmez olmuş dünya görüşleriyle söylemek istediklerinin çoğuna inanıyorum.

Dünyaya geldiğimizde boş bir kap gibiydik. Hiçbir şeye ilişkin görüşlerimiz, tavırlarımız, inanç ya da önyargılarımız yoktu. Bebeklerle küçük çocukların bizi büyülemesinin kısmen buna dayandığını düşünüyorum. Masumiyetleri, hiçbir şeyin imkansız olmadığına inançlarıyla onlara derin bir saygı duyuyoruz.

Olduğumuzu sandığımız şey haline gelmede ana babalar, öğretmenler, koçlar ve küçük birer çocukken hayranlık duyduğumuz diğerlerinin de bizi biçimlendirici önemli bir etkisi var. Bizi sürekli bu tanıma uygun hareket etmeye iten de "olduğumuzu sandığımız şey", personamız (toplumsal maskemiz) ya da kendimizi başkalarına tanımlama biçimimiz. Çoğumuz bu tanımın (ya da benlik imgesinin) giysiden farksız olduğunun bilincine varamadan yaşayıp gidiyor. Kostümün gerçek biz olduğuna inanmışız. Onun için de bunu değiştirmeyi ya da üzerimizden çıkarmayı aklımıza getirmiyoruz. "Ben böyleyim. Oldum olası… (boşluğu siz doldurun) idim" deyip geçiyoruz.

Gerçek benliğimizin çoğu vakit benlik algımızdan tümden farklı olduğunun bilincine vardığımızda işte ancak o zaman büyümeye başlayabiliriz. Ve tekrarlayalım, büyüme bu ana dek büyüyüp gelişmemizi engellemiş mit ve çoğunlukla yanlış inançları aradan çıkarma süreci haline gelir. Nihayet, Hakikat ile bizim "gerçek" algımız arasındaki farkı hata olarak görürüz.

Bu farkındalık, beraberinde büyük bir güç ve özgürlük getirir. Aydınlanmış birey, hareketlerinden tümüyle sorumlu hale gelerek kaderin kurbanı rolünü artık oynamaz olur.

Bu aydınlanmadır.

Son olarak, bu Hakikati bilmekle bu Hakikat olmak her zaman aynı değildir. Üzerimize geçirdiğimiz kostümü oluşturmaya çok zaman ve çaba harcıyoruz, eski alışkanlıklar da kimi zaman zor değişir. Fakat kostümümüzün yapay ve bunun bir kostüm olduğunu bir kez anladıktan sonra kolaylaşır.

Sonuç olarak, bir konuda (bu durumda aydınlanma konusunda) bilgi sahibi olmak onun üzerine yazan, konuşan kişinin aydınlanmış olduğunun göstergesi değildir. Öğrenmeye en çok gereksindiğimizi öğrettiğimiz söylenir.

Tanrıyla ilişkim konusunda dediğim gibi: Tanrı her zaman benimle ama ben her daim tanrı ile olmayabilirim.

Bu yolculukta Dr. Murphy ile bana katıldığınız için teşekkürler. Olduğunuz gibi hakikaten müthişsiniz. Görkeminizi kabul edin.

Suda çöp dolu bir mavna çekmeye çalışan bir römorkör hayal edin. Mavnanın "fazla bagajınız" olduğunu düşünün. Mavnanın yol boyu biriktirdiğiniz, bugün yaşamayı seçtiğiniz hayatta yeri kalmamış tüm "çöpü" yüklendiğini. Evlerimizde çöpü her gün kapıya koyuyoruz. Aynı şeyi neden zihnimizde yapmıyoruz? Ve artık nasıl yapılacağını da biliyorsunuz.

Bütün yapacağımız mavnayla aradaki halatı koparmak ve römorkörü (kendimizi) serbest bırakmak. O zaman gereksiz yükü çekme derdinden kurtulur, yaşam sularında sevinçle yol alabiliriz.

Size ve bize miras, çocuklarımıza armağan olarak birlikte yaratma kapasitemiz olan daha iyi bir dünyaya çok sevgilerle.

Sanatçı kullandığı renklerle özdeşleşmez. Bunları seçtiğini ve bir fırçayla uyguladığını bilir. Gerçekliğinizi düşüncelerinizle aynı şekilde resmedersiniz. Siz fikirleriniz, hatta düşünceleriniz bile değilsiniz. Onları deneyimleyen benliksiniz. Ressam günün sonunda ellerine boya bulaşmışsa bunları ne olduklarını bilerek kolayca silip çıkarır. Sınırlayıcı düşüncelerin sizin bir parçanız, dolayısıyla kalıcı bir şekilde size bağlı olduğunu düşünüyorsanız bunları silip atmayı düşünmezsiniz.

The Nature of Personal Reality
(Kişisel Gerçekliğin Doğası), Jane Roberts

İnsan kurallara sığmaz!

Ek A

Bir Olumlama Çalışması

Bu kitabın okurun edinmesini amaçladığı en büyük değerlerden biri de iç konuşmanın (3. Bölüm) gücünü ve zihnin bilinçli alanından gelen "komutları" yerine getirmek üzere bilinçaltının her daim orada olduğunu daha iyi anlaması. Şimdi artık bilinçaltının verdiğimiz "komutların" değerini sorgulamadığını, sadece "talimatları" yerine getirmek üzere çalıştığını tümüyle anladığımıza göre kendimizle nasıl konuştuğumuz ve neler söylediğimiz konusunda daha bilinçli olduğumuzu göreceğiz.

Çatışmalı, sürtüşmeli durumlarda sıkça tekrarlanan kimi düşünce ve ifadeleri "iptal" edip bunun yerine yaratmak istediğimiz resimle daha uyumlu bir dil koymak isteyebiliriz.

Örneğin: "Ajandama nasıl da bakmayıp öteki toplantıya geç kaldım. Ne aptalım! Allah kahretsin! Hep böyle yapıyorum!"

Vay!! Daha düzenli ve dakik olmak isterken bilinçaltımıza vermek istediğimiz komut bu mu? Elbette değil. O halde öfke ve kızgınlık içinde kendimizi böyle bir şey söylerken yakalarsak kayıt düğmesini "beklemeye" alırız. Ardından birkaç derin nefes ve "İptal" der, dile getirdiğimiz negatif ifadeyi sildiğimizi imgeleriz.

İki nefes daha ve yüreğimizde bir gülümsemeyle kendimize şöyle söyleriz: "Her gün ve her bakımdan giderek daha da düzenli ve dakik oluyorum. Ajandam toplantılarıma her zaman vaktinde gitmemi sağlayan iyi bir araç. Her zaman düzenli ve dakik olmak bana çok güzel bir duygu veriyor."

Bunu 2-3 kez tekrarlamalısınız. Negatif ifadeyi tümüyle silmeyi (ya da iptal etmeyi), bilinçaltına "her zaman düzenli ve dakik olmaktan" zevk alan "yeni bene" ilişkin berrak bir imge bırakmayı istiyoruz.

"Olumlamalar ve Olumlama Teknikleri" başlıklı 8. Bölümde kendimize sadece belirli sözcükler söyleyerek davranışımızı değiştirebileceğimiz konusunda başlangıçta kuşkularım olduğunu belirtmiştim. Olumlamaların gücü konusunda en iyi tanıklıkların da seminere katılıp ardından bir de tazeleme kursu alan öğrencilerden geldiğini de söylemiştim. Olumlu değişikliklere, iyileşme, ilişkiler, aile dinamikleri, spor performansında gelişime yaşayarak tanık olduklarının sonu yok görünüyor ve günlük olumlama alıştırmalarını hayatlarına geçirmiş olma başarılarını da son derece inandırıcı bir şekilde destekliyor.

Olumlamaların hedeflerinize ulaşmada güçlü yardımcılar olduğunu unutmayın. En iyisi yazmanız ve size ifade ettikleri öneme göre sıralamanız olur. Bir seferinde on beş amaçtan fazlasını belirlememek de en iyisidir. Her bir hedefe ulaştığınızda var olanlara yeni bir tane ekleyebilirsiniz.

Hedef belirlemede dengenin de çok önemli olduğunu ilave edeyim. Sözgelimi iş hayatlarındaki başarıya tüm ağırlığı verip de aile ilişkileriyle sağlıklarını ihmal edenleri hepimiz görmüşüzdür.

Denge esastır. Aşağıdaki çemberde hayatınızın en önemli alanlarını temsil eden dilimleri düşünün. Dilimleri tek tek doldurduğunuzda ortaya aşağı yukarı şöyle bir şey çıkabilir:

Yaşamın Denge Çemberi

Bunlar sadece örnek. Önemli olan sizin hayatınızdaki en mühim şeyleri belirlemeniz. Bu da kişiden kişiye değişecektir.

Amaçlarınızı açıkça belirledikten sonra gerçekleştirilmelerinin hayatınızda nasıl olacağına dair zihinsel bir imge yaratırsınız. Önemli: İmgeyi bildiklerinizle ya da elinizdekilerle sınırlamayın. Kusursuz bir dünyada hedeflerinizle uyumlu olacak imgeler yaratacak şekilde "mış gibi" yapın. Çünkü keşfedeceğiniz de zaten bu olacak; kusursuz bir dünyada yaşadığımız ve belki kullanılmamaktan biraz pas tutmuş, biraz da bilenmek isteyen ama her daim elimizin altında olan o tanrı vergisi araçları hakkını vererek kullandığımızda "mış gibi"leri gerçek kılacak güce sahip olduğumuz.

Demek ki amacımıza ve gündelik hayatımızda gerçekleştiğinde nasıl görüneceğine dair berrak bir resim oluşturuyoruz. Ardından bu resmi (amacı) bugünden gerçekmiş gibi destekleyecek sözcükler seçiyoruz:

"… kiloda iyi görünüyor, kendimi iyi hissediyorum."

"Sadece … olan ideal kilomu koruyacak kadar yiyorum."

"Her gün egzersiz yapmaktan zevk alıyor, tek bir gün bile atlamıyorum."

Ve bu ifadeleri (olumlamaları) kendime dile getirirken (sözcükler) zihnimde nihai sonucu bugün gerçekleşmiş gibi görür, kendimi "… kiloda iyi görünüp iyi hissederim" (duygu).

Önemli: Daha önce de belirttiğimiz gibi dilin amacı imgeyi yaratmak ya da ona erişim sağlamaktır. Bilinçaltımıza kaydolan sözcükler değil, imgeler ve bu imgelerle ilişkili duygular, hislerdir.

Sizinle çoğu kişinin hayatında kayda değer gelişmeler sağlamış altı olumlama paylaşayım. Olumlamaları ilk kez yapıyorsanız ilk otuz gün boyunca başkalarını eklemeden önce aşağıdaki altı tanesini kullanmanızı öneririm.

1. "Kendimi koşulsuz seviyorum."
   Bu bütün diğer amaçlarla bağlantılıdır. Hayatınızın geri kalanı boyunca kullanmanız gereken bir olumlama. Özgüven oluşturmayı sürdürür. Başkasına kendimize sunduğumuzdan fazla sevgi veremeyiz.

Küçük çocuklara "Kendimden hoşlanıyorum" diye öğretmek iyidir.

Zamanla bu "Kendimi seviyorum"a dönüşür. Ardından da "Artık kendimi sevdiğimden herkesi de seviyorum" halini alır.

2. "Kendimi yıkıcı özeleştiriyle asla küçültmüyorum."
Kendimizi yıkıcı özeleştiriyle küçültmeye devam edeceksek "Kendimi seviyorum" olumlamasını kullanmanın bir anlamı kalmaz.

Özgüveni düşük kimi insanlar eleştiriyi övgüden daha kolay kabul eder. Onlara şöyle diyebilirim: "En iyi arkadaşın seninle gün boyu senin kendinle konuştuğun gibi konuşsa nasıl olurdu? Böyle biriyle ilişkini sürdürmek ister miydin? Elbette hayır."

Her türlü yıkıcı özeleştiriye derhal son verin.

"Kendimi (ya da başkalarını) yıkıcı eleştiriyle asla küçültmüyorum."

3. "Koşulsuzca herkese, her zaman sıcak bir saygı besliyorum."
(Bunun istisnası, hukuksal ve tıbbi olarak iyiyi kötüden ayırt edemeyen bir psikopattır.)

"Koşulsuzca herkese, her zaman sıcak bir saygı besliyorum" olumlamasının amacı üstün nitelikte insan ilişkileri kurmaktır. Sahip olunacak harikulade bir özelliktir bu. Bu düsturu benimseyenler bireyin özüne (iyiliğine) odaklanır (öz kimi zaman davranışla çelişebilir). 19. Bölümde yazdığımız gibi, hareketi eleştir, yapanı değil. Ana/baba çocuğuna şöyle diyebilir: "Seni seviyorum Johnny/Mary fakat yaptığın hoşuma gitmiyor. Sen bundan çok daha iyisin ve senden bunun (davranışın) bir daha tekrar etmemesini bekliyoruz." Burada amaç, yapılanı eleştirirken yapanın özgüvenini örselememektir.

Son olarak, sıcak bir saygı besleyenler derin empati kurar. Herkesin farklı bir yaşam yolculuğunda olduğunu, yolculuklar arasındaki farkların insanların aynı duruma taban tabana farklı tepkiler, karşılıklar vermesine yol açabildiğini anlamışlardır.

Eski bir Kızılderili özdeyişi "Başkasının üzerine yürümeden ayağına onun pabuçlarını geçirip biraz yürü" der.

"Koşulsuzca herkese, her zaman sıcak bir saygı besliyorum."

4. "Her an kolayca gevşeyip rahatlayabiliyorum ve her gün her olumlamayla zihinsel, bedensel daha da sağlıklı oluyorum."

   Çoğu sağlık sorununun gerilim, stres ve gevşemeyi bilememizden kaynaklandığını gösteren bilimsel kanıtlar günden güne artıyor. Hızla gelişen bir teknoloji ve bilgi dünyasında birileri koşu bandının süratini artırmış sanki. Daha hızlı koşuyor ama daha ileri gitmiyoruz.

   Hayatlarımızdaki stresi proaktif biçimde yönetmemiz gerekiyor. Stresi egzersiz, meditasyon vb. sağlıklı yollardan boşaltmadan birikmeye bırakırsak kendimizi hastalığa yatkın hale getirebiliriz.

   Marilyn Schlitz'den "Modern Zamanlarda Zihinsel Şifa" başlıklı 11. Bölümün başında verdiğimiz paragrafı lütfen yeniden okuyun. Dördüncü olumlama, gevşeme ve yaşamlarımızda denge yaratma ihtiyacımızı kendimize anımsatmada proaktif bir adımdır.

5. "Kendi hayatımı tümüyle kendim belirliyor, aynı hakkı başkalarına da tanıyorum."

   Çoğumuzun bu olumlamanın ilk bölümüyle bir sorunu yok fakat iş arkadaşımız, eşimiz ya da başkalarına aynı hakkı tanımaya gelince biraz direnebiliyoruz.

   "Kendi hayatımı tümüyle kendim belirliyor, aynı hakkı başkalarına da tanıyorum."

6. "Başkalarına ve her şeye verdiğim karşılıklardan tümüyle ben sorumluyum."

   Bu o kadar önemli ki kitabın bütün bir bölümünü ona ayırdık. (Bkz. "Dış Olaylar Karşısındaki Tercih ve Tepkilerimizin Kişisel Sorumluluğunu Kabul Etmek" başlıklı 20. Bölüm)

Bu altı olumlamayı otuz gün boyunca kullanmaya hemen şimdi başlayın. İnsanlar size "Ne yaptın? Farklı görünüyorsun" diyecek ve bunu olumlu, yapıcı anlamda söyleyecekler.

Özetle:

Doğru kullanıldığında olumlamalar yaşamlarımızda olağanüstü güçlü araçlardır. "Olumlamalar ve Olumlama Teknikleri" başlıklı 8. Bölümü lütfen yeniden okuyun. Olumlama yapmaya en uygun zamanları ve diğer yardımcı ipuçlarını ayrıntılarıyla ele almış olduğumuzdan burada tekrar etmeyeceğim.

Bu Ek'in olumlama uygulama ve kullanımını daha iyi anlamada size yardımcı olmuş olduğunu ümit ediyorum.

Namaste

Ek B

Dr. Pulos – Öğrenme Serüvenleri

Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT) Uygulama Adımları

EFT'nin temel amacı bedenin meridyen ve elektrik dolaşım sistemlerindeki tıkanıklıkları ortadan kaldırmaktır.

1. ADIM 10 puanlık bir sıralamada EFT en iyi sonucu 5-6'dan büyük bir endişe, korku ya da diğer sorununuzda verir.

2. ADIM İşleme nörolojik düzensizliği (bkz. ekli diyagram ve terminoloji açıklaması) düzeltmekle başlayın. Üç parmağınızı göbek deliğinize koyun ve diğer elinizin yüzük ile başparmağıyla 10 saniye boyunca Böbrek 27 noktalarını ovun.

Böbrek 27 – Sternal çentiğin iki santim kadar altında, orta çizginin dört santim dışında çoğunlukla yumuşak olan ufak bir girinti hissedeceksiniz.

3. ADIM 5-7 saniye boyunca *Nörolimfatik Refleksi ovun.* (Kalbin üzerindeki yumuşak nokta. Mecazi olarak bunu sigorta kutusuna yeni bir sigorta takmak gibi düşünün.)

"Yumuşak bölgeyi" ovarken kendinize şu bağışlayıcılık (isteğe bağlı) olumlamaları söylemek isteyebilirsiniz:

a) Bu korku/endişe/sorunum olmasına rağmen kendimi derinlemesine ve tümüyle kabul ediyorum.

b) Bu korku/endişe/ sorunum olmasına rağmen kendimi buna katkıda bulunmuş olabileceğim her şeyden ötürü bütünüyle ve derinlemesine bağışlıyorum.

c) Bu korku/endişe/ sorunum olmasına rağmen kendimi ve buna katkıda bulunmuş herkesi bütünüyle ve derinlemesine kabul ediyor, bağışlıyorum.

Not: "Tüm iyileşmeler bağışlayıcılık kapısından geçer."

-Dr. Caroline Myss

4. ADIM Korku/endişe/ sorununuza (yani "akortu düşmüş" keman telinize) odaklanırken aşağıdaki akupunktur noktalarını 7-10 saniye boyunca ovun ya da üzerlerine vurun.

Yeri	Meridyen	Duygu
1. Kaşların başlangıcı	İdrar kesesi 2	Travma, Gerilim
2. Göz kenarlarının 2-4 santim dışı	Safra kesesi 1	Öfke, Hiddet
3. Gözlerin altı (gözbebeğinin altı, göz çukuru kemiğine dokunacak şekilde)	Mide 1	Kaygı, Stres
4. Burnun altı	Ana Damar 26	Mahcubiyet
5. Dudak altı	Merkez Damar 24	Utanç

6. Köprücük kemiği altı	Böbrek 27	Korku
7. Kol Altı (koltukaltının 8 santim altı)	Dalak 21	Gelecek kaygısı, Güvenlik
8. Başparmak tırnağının İç köşesi	Akciğer 11	İçerleme, Hoşgörüsüzlük
9. İşaret parmağı tırnağının iç köşesi	Kalın Bağırsak 1	Suçluluk, Keder, Acı
10. Orta parmak tırnağının iç köşesi	Üçlü Isıtıcı 9	Pişmanlık, Kıskançlık, Cinsel Gerilim
11. Serçe parmağı tırnağının iç köşesi	Kalp 9	Öfke, Sevgi
12. Karate Vuruş Noktası (Elinizin dış kenarı)	İnce Bağırsak 3	Keder – Sevinç

13. Enerji Teli – Bir parmağınızı "Üçüncü göz," diğerini dudak altına koyun. Sorununuza odaklanarak üç derin nefes alın.

Not: Bu noktalardan herhangi biri daha rahatlatıcı, etkili gelirse onu uyarmaya daha fazla zaman ayırın; bu şekilde ilgili meridyene daha fazla enerji çekilebilir.

Nörolojik Düzensizlik

"Göbek deliği" düzeltmesiyle başlamanın nedeni kinesiyologların "ters kutuplaşma" adını verdiği enerji devreleri ve akışındaki derin bozukluğu düzeltmektir.

ÖNEMLİ! ÖNEMLİ! ÖNEMLİ!

Aku noktalarını (ovarak ya da vurarak) uyarma sizi 10 puanlık sıralamada 3 ya da 4'ün altına indirmemişse kaygı ya da meseleniz sistemi aşırı yüklemiş, "sigortayı" attırmış olabilir. Yeniden göbek deliği işlemiyle başlayın ve adımları tekrarlayın.

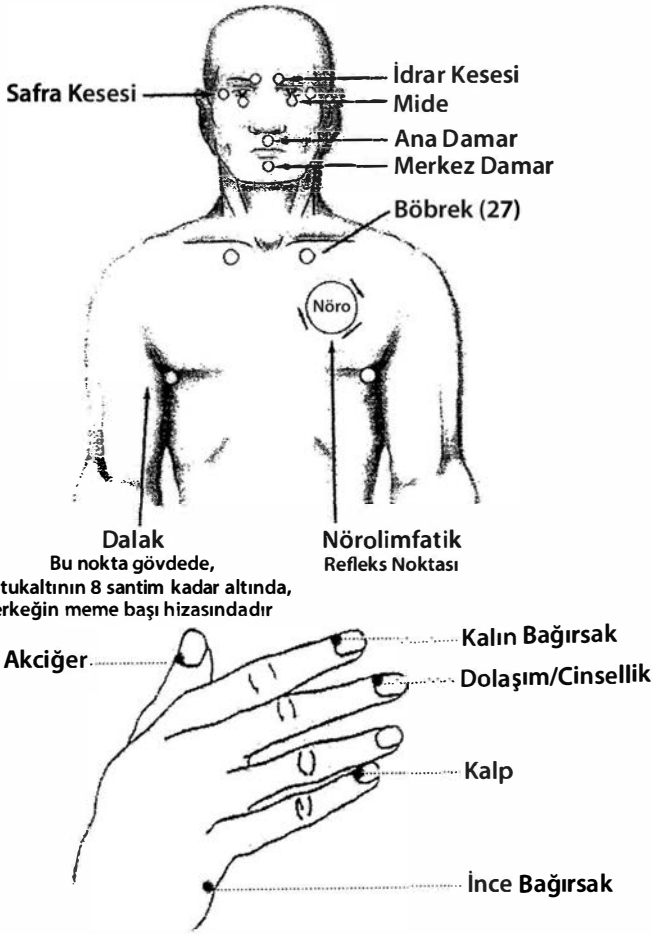
Göbek deliği düzeltmesini her seferinde yapmanız gerekmez. Sadece noktaları uyarmanın ardından 1 şiddetine gelemediğinizde bunu yapın.

Psikolojik Tersine Çevirme

Bu, Tibet Enerji Teorisi ve bedenin "8 çizen" enerji akışıyla ilgilidir. Psikolojik Tersine Çevirme, kişinin sorunun üstesinden gelemeyeceğine dair bilinçaltı bir inancı varsa ya da bilinçaltı bir kendini baltalama söz konusu olduğunda sonuç verir.

"Göbek deliği" düzeltmesinin ardından Nörolimfatik Refleksi saat yönünde ovun. (Diğer bir mecaz: Bu kısa işlemi "elektrik resetleme düğmesi" olarak düşünün.) Bu, kutupları yeniden hizaya sokarak meridyenlerin ovularak ya da üstlerine vurularak enerji "almasını" sağlar.

Güle güle kullanın! İçten başarı dileklerimle.
Dr. Lee Pulos



DR. LEE PULOS, EFT, HİPNOZ VE İMGELEM TEKNİKLERİ KONULARINDA DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN BKZ.

www.drpulos.com

Kitaplar – DVD'ler – CD Programları – MP3 indirme – Seminerler

İnsan kurallara sığmaz!

Teşekkürler

İlk teşekkürüm size, okurum. Kitabın başlığının ilginizi çekmesi evriminizin hangi noktasında olduğunuza dair çok şey söylüyor. Teşekkürler. Sizi dünyamızdaki yaşam kalitesinin dönüşümüne yardımcı bir unsur olarak selamlıyorum.

30 yıl boyunca üç kuruluşta birlikte çalışma talihine eriştiğim beş bini aşkın çalışana teşekkür etmek istiyorum. Bu kuruluşlardan her biri kendi alanında öncü haline geldi. Bu kitaptaki çoğu ilke çalışanlarımıza sunuldu. Yararlanmayı seçenlerde kişisel ve mesleki pek çok kayda değer köklü değişime tanık oldum. "Hepinizi koşulsuzca seviyorum."

Eşim Jeri'ye. Kitabın çok sayıda taslağını okudu, daha iyi bir hale gelmesi için yapıcı geribildirimlerini esirgemedi.

14 yıllık asistanım Mary Fabish'e. Kitaptaki her bir sözcüğü defalarca yazması ve editörlük katkılarından ötürü. Çok teşekkürler Mary.

Kızımız Julie, damadımız Ted Kalmus'a. 70. doğum günümde kitabın son taslağını dört saatlik bir gözden geçirme armağanlarıyla bana sürpriz yaptılar. Taslağı Mary'den gizlice almışlar. Gözlem ve katkıları kitabın son taslağında pek çok değişikliğe yol açtı.

Kızımız Jill ile kocası Jason Anderson'a, katkıları ve grafik tasarımdaki yardımlarından ötürü. Oğullarımız Brian, JJ ile güzel eşi Wendy'ye sürekli destekleri için. Teknik yardımlarından dolayı JJ ile Wendy'ye özel teşekkürler.

Ve elinizde tuttuğunuz kitabı ortaya çıkaranlara teşekkürlerimle. Liderliğinden ötürü Bill Gladstone ve Waterside Productions, Inc. ile Worthy Shorts, Inc.'teki bütün çalışanlara. Harika bir ekipsiniz. Ve Good Life Networks'ten ödüllü gazeteci, çok okunan yazar Jesse Dylan'a şimdiden teşekkürler. Bizi nerelere götüreceğinizi merakla bekliyoruz.

Hepinize çok teşekkürler.

Jim